

Comidas a domicilio LIFEPAATH - Agosto de 2025

Por favor llame antes de las 9:30 a.m. un día antes para cancelar una comida o para solicitar un sustituto de una comida con alto contenido de sodio.

Llama al (413) 773-7702 O al (888) 475-1180

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Sugerencia Voluntaria Confidencial La donación es de \$3.50 por comida.						TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN: 8 oz de leche al 1 % que contiene: 130 mg de sodio, 110 calorías, & 13 g de Carbs Y 1 porción de margarina Contiene 30 mg de sodio y 30 calorías Sodio, calorías y Carbs incluido en los totales diarios						1		
												Carbs Sod g mg		
												Macarrones con queso* 46 694 Calabacín y tomates 6 64 Pan de trigo 17 90 Mandarinas 18 7		
												Sodio total (mg): 1011 Carbs (g): 101; Calorías: 841		
4	Carbs	Sod	5	Carbs	Sod	6	Carbs	Sod	7	Carbs	Sod	8	Carbs	Sod
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Guiso de lentejas vegetariano	43	58	Pollo salteado	12	460	Frittata con			Abadejo	0	180	Pavo con salsa*	5	616
Mozzarella rallada	1	160	Arroz frito	13	262	Espinacas y pimiento rojo	9	300	con salsa de vino Dijon	13	285	Relleno de pan de salvia	27	283
Papas asadas italianas	23	6	Pan de trigo	17	90	Papas Red Bliss	18	24	Cuscús	25	5	Calabaza moscada	21	32
Coliflor	5	17	Fruta fresca	20	1	Coles de Bruselas	9	17	Guisantes y cebollas	15	76	Pan de trigo	17	90
Panecillo	17	180				Pan de avena	25	115	Pan de trigo	17	90	manzana con canela	11	9
Galleta con chispas de choc	12	60				Yogur	19	75	Peras	15	5			
Sodio total (mg): 636			Sodio total (mg): 968			Sodio total (mg): 685			Sodio total (mg): 795			Sodio total (mg): 1185		
Carbs (g): 114; Calorías: 799			Carbs (g): 75; Calorías: 561			Carbs (g): 93; Calorías: 667			Carbs (g): 98; Calorías: 673			Carbs (g): 95; Calorías: 636		
11	Carbs	Sod	12	Carbs	Sod	13	Carbs	Sod	14	Carbs	Sod	15	Carbs	Sod
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Ziti al horno*	43	744	Cerdo desmenuzado BBQ	10	442	<i>Especial de verano</i>			Frijoles negros y cebada			Pastel de carne con	4	116
Judías verdes	9	3	Frijoles al horno	29	140	Pollo empanizado	14	501	Chile*	57	665	Salsa de champiñones	3	135
Nudo de ajo	15	134	Mezcla de veg de California	6	30	Pan de hamburguesa	22	212	Fiesta Blend Veg	14	24	Puré de papas con ajo	44	48
Frutas mixtas	15	3	Pan de hamburguesa	22	212	Salsa de mostaza y miel	16	94	Panecillo	17	180	Hortalizas de raíz	10	34
			Melocotones	14	8	Gajos de batata	28	200	Fruta fresca	20	1	Pan de trigo	17	90
						Ensalada de col	12	45				Pudín de chocolate	30	195
						Sandía	13	2						
Sodio total (mg): 1039			Sodio total (mg): 987			Sodio total (mg): 1209			Sodio total (mg): 1025			Sodio total (mg): 772		
Carbs (g): 95; Calorías: 724			Carbs (g): 94; Calorías: 767			Carbs (g): 117; Calorías: 792			Carbs (g): 121; Calorías: 725			Carbs (g): 120; Calorías: 1029		
18	Carbs	Sod	19	Carbs	Sod	20	Carbs	Sod	21	Carbs	Sod	22	Carbs	Sod
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Sándwich de albóndigas con	5	210	Frittata con			Abadejo crujiente de patata	20	337	Carne asada con salsa	4	131	Pollo a la King	15	319
Albóndigas de pollo	4	352	Brócoli y champiñones	7	363	Hortalizas de raíz	10	34	Puré de papas	46	68	Fideos con mantequilla	29	35
Salsa de tomate y provolone	19	218	Papas O'Brien	14	39	Mezcla romana de verduras	5	33	Guisantes y zanahorias	12	82	Mez de verd de la Toscana	6	47
Sub Roll	23	6	Tomates guisados	13	251	Panecillo	17	180	Pan de centeno	13	150	Pan multigrano	14	150
Papas asadas italianas	8	19	Pan de trigo	17	90	Pudín de vainilla	34	174	Magdalena	29	170	Fruta fresca	20	1
Mezcla italiana de verduras	17	1	Mandarinas	18	7									
Fruta tropical														
Sodio total (mg): 961			Sodio total (mg): 905			Sodio total (mg): 912			Sodio total (mg): 757			Sodio total (mg): 1092		
Carbs (g): 90; Calorías: 800			Carbs (g): 82; Calorías: 614			Carbs (g): 99; Calorías: 852			Carbs (g): 118; Calorías: 882			Carbs (g): 105; Calorías: 641		
25	Carbs	Sod	26	Carbs	Sod	27	Carbs	Sod	28	Carbs	Sod	29	Carbs	Sod
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Macarrones con queso*	46	694	Pollo y arroz al horno	21	369	Joe descuidado de carne	8	174	Fajitas de pollo	1	84	Estofado de frijoles y verd*	54	683
Brócoli	6	12	Judías verdes	9	3	Pan de hamburguesa	22	212	Arroz y frijoles	41	69	Coliflor	5	17
Panecillo	17	180	Pan multigrano	14	150	Bolitas de batata	18	120	Cebollas y pimientos	13	108	Pan de trigo	17	90
Coba	12	14	Pudín de tapioca	27	195	Espinaca	6	145	Tortilla	14	170	Barra de higos	30	149
						Fruta fresca (naranja)	18	0	Mandarinas	18	7			
Sodio total (mg): 1056			Sodio total (mg): 873			Sodio total (mg): 806			Sodio total (mg): 593			Sodio total (mg): 1094		
Carbs (g): 95; Calorías: 822			Carbs (g): 83; Calorías: 672			Carbs (g): 66; Calorías: 635			Carbs (g): 101; Calorías: 771			Carbs (g): 118; Calorías: 673		

Los niveles de sodio y Carbs se enumeran junto a cada elemento individual del menú. .

Si tiene alguna inquietud con respecto al sodio, comuníquese con el nutricionista para obtener orientación sobre cómo controlar su consumo para satisfacer los requisitos de su dieta al 413-773-5555, Ext. 2415

*Indica alimentos con un contenido de sodio superior a 500 mg. Las comidas con ≥1200 mg de sodio se consideran comidas con alto contenido de sodio. El menú está sujeto a cambios sin previo aviso, según disponibilidad