

Comidas a domicilio LIFEPAATH - Junio 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				
2	Carbs	Sod		3	Carbs	Sod		4	Carbs	Sod		5	Carbs	Sod		6	Carbs	Sod		
	g	mg			g	mg			g	mg			g	mg			g	mg		
Macarrones con queso*	46	694		Pollo y arroz al horno	21	369		Sándwich Sloppy Joe con				Fajitas de pollo	10	281		Frijoles mixtos y				
Brócoli	6	12		Judías verdes	9	3		Joe descuidado	8	175		Arroz y frijoles	41	69		Guiso de verduras*	54	683		
Panecillo	17	180		Pan multigrano	14	150		& Rollo de hamburguesa	22	212		Pimientos y cebollas	13	108		Coliflor	5	17		
Coba	12	14		Pudín de tapioca	27	195		Bolitas de batata	18	120		Tortilla	14	170		Pan de trigo	17	90		
								Espinaca	6	145		Peras	15	5		Barra de higos	30	149		
								Fruta fresca (naranja)	18	0										
Sodio total (mg): 1056				Sodio total (mg): 873				Sodio total (mg): 806				Sodio total (mg): 788				Sodio total (mg): 1094				
Carbs (g): 95; Calorías: 822				Carbs (g): 83; Calorías: 672				Carbs (g): 84; Calorías: 705				Carbs (g): 106; Calorías: 859				Carbs (g): 118; Calorías: 673				
9	Carbs	Sod		10	Carbs	Sod		11	Carbs	Sod		12	Carbs	Sod		13	Carbs	Sod		
	g	mg			g	mg			g	mg			g	mg			g	mg		
Pollo con mostaza y miel	15	473		Pollock con/	0	180		Stroganoff de carne de res	4	192		Especial del Día del Padre				Lasaña con salsa de tomate*	32	557		
batatas	27	28		Salsa de gambas	5	129		Fideos con mantequilla	29	35		Sándwich de salchicha* con				Judías verdes italianas	9	3		
Verduras estilo jardinera	11	32		Polenta cremosa con parm	39	191		Coles de Bruselas	9	17		Salchichas, pimiento, cebollas	1	851		Rollo de nudo de ajo	15	134		
Pan multigrano	14	150		Riviera Blend Veg	8	8		Pan de trigo	17	90		Mostaza y panecillo	24	235		Melocotones	14	8		
Pudín de chocolate	30	195		Pan de centeno	13	150		Duende	20	132		Patatas gajo	20	27						
				Fruta fresca	20	1						Mezcla italiana de verduras	8	19						
												Parfait de arándanos	39	170						
Sodio total (mg): 1032				Sodio total (mg): 814				Sodio total (mg): 621				Sodio total (mg): 1497				Sodio total (mg): 857				
Carbs (g): 109; Calorías: 788				Carbs (g): 98; Calorías: 657				Carbs (g): 92; Calorías: 739				Carbs (g): 106; Calorías: 929				Carbs (g): 83; Calorías: 607				
16	Carbs	Sod		17	Carbs	Sod		18	Carbs	Sod		19				20	Carbs	Sod		
	g	mg			g	mg			g	mg		Juneteenth Día festivo No se sirven comidas 					g	mg		
Pimiento sin relleno y				Pollo al limón con guisantes	8	297		Guiso de lentejas veg	43	58							Cerdo con/			
Cazuela de carne de res	19	224		Pilaf de quinua	25	56		Hortalizas de raíz	10	34							Salsa balsámica de romero	6	446	
Guisantes y cebollas perladas	15	76		Mez de verd de prima/verano	11	68		Pan de avena	25	115							Papas rojas italianas	14	16	
Pan de trigo	17	90		Panecillo	17	180		Pudín de vainilla	34	174							Ratatouille	5	116	
Fruta fresca	20	1		Galleta con chispas de choc	12	60									Pan multigrano	14	150			
															Fruta tropical	17	1			
Sodio total (mg): 546				Sodio total (mg): 816				Sodio total (mg): 536								Sodio total (mg): 883				
Carbs (g): 83; Calorías: 752				Carbs (g): 86; Calorías: 722				Carbs (g): 125; Calorías: 797								Carbs (g): 68; Calorías: 755				
23	Carbs	Sod		24	Carbs	Sod		25	Carbs	Sod		26	Carbs	Sod		27	Carbs	Sod		
	g	mg			g	mg			g	mg			g	mg			g	mg		
Pollo Marsala	16	399		Pescado crujiente de patata	20	337		Pasta Penne con	28	4		Brócoli y huevo al horno	15	475		Carne asada con salsa	4	131		
Papas rojas italianas	14	16		Pilaf de quinua	25	56		Albóndigas de pollo	5	210		Papas fritas caseras	20	30		Puré de papas	46	68		
Espinaca	6	145		Brócoli y coliflor	6	14		y salsa de vino y tomate	4	87		Tomates guisados	13	251		Zanahorias	9	77		
Pan de trigo	17	90		Pan multigrano	14	150		Mezcla italiana de verduras	8	19		Pan de centeno	13	150		Panecillo	17	180		
Fruta tropical	17	1		Galleta de avena con pasas	12	75		Panecillo	17	180		Coba	12	14		Pudín de chocolate	30	195		
								Fruta fresca (naranja)	18	0										
Sodio total (mg): 804				Sodio total (mg): 787				Sodio total (mg): 656				Sodio total (mg): 1075				Sodio total (mg): 806				
Carbs (g): 83; Calorías: 692				Carbs (g): 89; Calorías: 814				Carbs (g): 94; Calorías: 688				Carbs (g): 86; Calorías: 678				Carbs (g): 119; Calorías: 885				
30	Carbs	Sod						Sugerencia Voluntaria Confidencial La donación es de \$3.50 por comida. nga en cuenta que solo se utiliza leche al 1 Actualmente disponible en el proveedor				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								
Frijoles mixtos y																				
Guiso de verduras*	54	683																		
Coliflor	5	17																		
Panecillo	17	180																		
Duende	20	132																		
Sodio total (mg): 1167																				
Carbs (g): 108; Calorías: 629																				

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