


Almuerzos a domicilio de LIFEPAH: marzo de 2024

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																																																																																
Confidencialidad voluntaria sugerida La donación es de \$3 por comida.	TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN: 8 OZ 1% LECHE que contiene: 130 mg de sodio, 110 calorías, y 13 g de carbo Y 1 porción de margarina que contiene 30 mg de sodio y 30 calorías Sodio, calorías y carbo incluido en los totales diarios	Tenga en cuenta que solo se utiliza 1% de leche. Actualmente disponible del proveedor		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">1</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salmón Salvaje con</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">67</td> </tr> <tr> <td>Salsa De Mostaza Y Miel</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">187</td> </tr> <tr> <td>Patatas con Pep y Cebolla</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td>Verduras mixtas</td> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">56</td> </tr> <tr> <td>Panecillo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Fruta Fresca (Naranja)</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 659</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 112; Calorías: 654</td> </tr> </tbody> </table>	1	carbo	Sod		g	mg	Salmón Salvaje con	0	67	Salsa De Mostaza Y Miel	32	187	Patatas con Pep y Cebolla	17	10	Verduras mixtas	16	56	Panecillo	17	180	Fruta Fresca (Naranja)	18	0	Sodio total (mg): 659			carbo (g): 112; Calorías: 654																																																																																																																				
	1	carbo	Sod																																																																																																																																																	
	g	mg																																																																																																																																																		
Salmón Salvaje con	0	67																																																																																																																																																		
Salsa De Mostaza Y Miel	32	187																																																																																																																																																		
Patatas con Pep y Cebolla	17	10																																																																																																																																																		
Verduras mixtas	16	56																																																																																																																																																		
Panecillo	17	180																																																																																																																																																		
Fruta Fresca (Naranja)	18	0																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 659																																																																																																																																																				
carbo (g): 112; Calorías: 654																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">4</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Joe descuidado</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">230</td> </tr> <tr> <td>Patatas rojas de la dicha</td> <td style="text-align: center;">23</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>Brócoli y coliflor</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">14</td> </tr> <tr> <td>Rollo De Hamburguesa</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Budín de chocolate</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">195</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">(sin margarina)</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 757</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 106; Calorías: 730</td> </tr> </tbody> </table>	4	carbo	Sod		g	mg	Joe descuidado	11	230	Patatas rojas de la dicha	23	8	Brócoli y coliflor	6	14	Rollo De Hamburguesa	24	180	Budín de chocolate	30	195	(sin margarina)			Sodio total (mg): 757			carbo (g): 106; Calorías: 730			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">5</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bacalao del Pacífico</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">220</td> </tr> <tr> <td>con salsa Scarpariello</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">62</td> </tr> <tr> <td>Pilaf de quinua</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td style="text-align: center;">56</td> </tr> <tr> <td>Judías verdes</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>Pan Multicereales LS</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">135</td> </tr> <tr> <td>Galleta con chis de choc</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">60</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 696</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 90; Calorías: 707</td> </tr> </tbody> </table>	5	carbo	Sod		g	mg	Bacalao del Pacífico	0	220	con salsa Scarpariello	7	62	Pilaf de quinua	25	56	Judías verdes	9	3	Pan Multicereales LS	24	135	Galleta con chis de choc	12	60	Sodio total (mg): 696			carbo (g): 90; Calorías: 707			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">6</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Perro caliente de carne*</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">540</td> </tr> <tr> <td>Frijoles Horneados</td> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">140</td> </tr> <tr> <td>Ensalada de col</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">45</td> </tr> <tr> <td>Condimento y mostaza</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">136</td> </tr> <tr> <td>Rollo de hot dog</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">250</td> </tr> <tr> <td>melocotones</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1249</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 90; Calorías: 753</td> </tr> </tbody> </table>	6	carbo	Sod		g	mg	Perro caliente de carne*	3	540	Frijoles Horneados	20	140	Ensalada de col	12	45	Condimento y mostaza	4	136	Rollo de hot dog	24	250	melocotones	14	8	Sodio total (mg): 1249			carbo (g): 90; Calorías: 753			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">7</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Souvlaki de pollo</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">456</td> </tr> <tr> <td>fideos con mantequilla</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">38</td> </tr> <tr> <td>Calabaza</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">38</td> </tr> <tr> <td>Pan De Avena</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">140</td> </tr> <tr> <td>Fruta Fresca (Naranja)</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 826</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 111; Calorías: 900</td> </tr> </tbody> </table>	7	carbo	Sod		g	mg	Souvlaki de pollo	3	456	fideos con mantequilla	32	38	Calabaza	32	38	Pan De Avena	24	140	Fruta Fresca (Naranja)	18	0	Sodio total (mg): 826			carbo (g): 111; Calorías: 900			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">8</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Huevo horn. con brócoli</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">475</td> </tr> <tr> <td>Patatas rojas italianas</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Tomates cocidos</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">251</td> </tr> <tr> <td>Panecillo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Galletas de jengibre (3)</td> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">105</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1176</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 91; Calorías: 748</td> </tr> </tbody> </table>	8	carbo	Sod		g	mg	Huevo horn. con brócoli	15	475	Patatas rojas italianas	17	4	Tomates cocidos	13	251	Panecillo	17	180	Galletas de jengibre (3)	16	105	Sodio total (mg): 1176			carbo (g): 91; Calorías: 748		
4	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Joe descuidado	11	230																																																																																																																																																		
Patatas rojas de la dicha	23	8																																																																																																																																																		
Brócoli y coliflor	6	14																																																																																																																																																		
Rollo De Hamburguesa	24	180																																																																																																																																																		
Budín de chocolate	30	195																																																																																																																																																		
(sin margarina)																																																																																																																																																				
Sodio total (mg): 757																																																																																																																																																				
carbo (g): 106; Calorías: 730																																																																																																																																																				
5	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Bacalao del Pacífico	0	220																																																																																																																																																		
con salsa Scarpariello	7	62																																																																																																																																																		
Pilaf de quinua	25	56																																																																																																																																																		
Judías verdes	9	3																																																																																																																																																		
Pan Multicereales LS	24	135																																																																																																																																																		
Galleta con chis de choc	12	60																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 696																																																																																																																																																				
carbo (g): 90; Calorías: 707																																																																																																																																																				
6	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Perro caliente de carne*	3	540																																																																																																																																																		
Frijoles Horneados	20	140																																																																																																																																																		
Ensalada de col	12	45																																																																																																																																																		
Condimento y mostaza	4	136																																																																																																																																																		
Rollo de hot dog	24	250																																																																																																																																																		
melocotones	14	8																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1249																																																																																																																																																				
carbo (g): 90; Calorías: 753																																																																																																																																																				
7	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Souvlaki de pollo	3	456																																																																																																																																																		
fideos con mantequilla	32	38																																																																																																																																																		
Calabaza	32	38																																																																																																																																																		
Pan De Avena	24	140																																																																																																																																																		
Fruta Fresca (Naranja)	18	0																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 826																																																																																																																																																				
carbo (g): 111; Calorías: 900																																																																																																																																																				
8	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Huevo horn. con brócoli	15	475																																																																																																																																																		
Patatas rojas italianas	17	4																																																																																																																																																		
Tomates cocidos	13	251																																																																																																																																																		
Panecillo	17	180																																																																																																																																																		
Galletas de jengibre (3)	16	105																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1176																																																																																																																																																				
carbo (g): 91; Calorías: 748																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">11</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Chop Suey Americano</td> <td style="text-align: center;">81</td> <td style="text-align: center;">449</td> </tr> <tr> <td>Mez de verduras toscana</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">47</td> </tr> <tr> <td>Panecillo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Coba</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 836</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 131; Calorías: 940</td> </tr> </tbody> </table>	11	carbo	Sod		g	mg	Chop Suey Americano	81	449	Mez de verduras toscana	6	47	Panecillo	17	180	Coba	14	0	Sodio total (mg): 836			carbo (g): 131; Calorías: 940			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">12</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Espinacas y pimiento rojo frittata</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">175</td> </tr> <tr> <td>Gajos de papa</td> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">27</td> </tr> <tr> <td>Coles de Bruselas</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">17</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Pudin de vainilla</td> <td style="text-align: center;">34</td> <td style="text-align: center;">174</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 642</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 97; Calorías: 789</td> </tr> </tbody> </table>	12	carbo	Sod		g	mg	Espinacas y pimiento rojo frittata	4	175	Gajos de papa	20	27	Coles de Bruselas	9	17	Pan de trigo	17	90	Pudin de vainilla	34	174	Sodio total (mg): 642			carbo (g): 97; Calorías: 789			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">13</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>pollo Marsala</td> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">397</td> </tr> <tr> <td>fideos con mantequilla</td> <td style="text-align: center;">29</td> <td style="text-align: center;">40</td> </tr> <tr> <td>Mez de verduras escand</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">41</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Fruta Fresca (Naranja)</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 728</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 102; Calorías: 791</td> </tr> </tbody> </table>	13	carbo	Sod		g	mg	pollo Marsala	16	397	fideos con mantequilla	29	40	Mez de verduras escand	9	41	Pan de trigo	17	90	Fruta Fresca (Naranja)	18	0	Sodio total (mg): 728			carbo (g): 102; Calorías: 791			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">14</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Estofado de carne en cons'</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">886</td> </tr> <tr> <td>Patatas Con Perejil</td> <td style="text-align: center;">23</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Pudín de piña</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">87</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1231</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 83; Calorías: 674</td> </tr> </tbody> </table>	14	carbo	Sod		g	mg	Estofado de carne en cons'	6	886	Patatas Con Perejil	23	8	Pan de trigo	17	90	Pudín de piña	24	87	Sodio total (mg): 1231			carbo (g): 83; Calorías: 674			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">15</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salmón Salvaje con</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">67</td> </tr> <tr> <td>Salsa Agridulce</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">99</td> </tr> <tr> <td>Fideos Lo Mien</td> <td style="text-align: center;">33</td> <td style="text-align: center;">58</td> </tr> <tr> <td>Mez de verduras asiáticas</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Naranjas mandarinas</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 489</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 97; Calorías: 669</td> </tr> </tbody> </table>	15	carbo	Sod		g	mg	Salmón Salvaje con	0	67	Salsa Agridulce	15	99	Fideos Lo Mien	33	58	Mez de verduras asiáticas	7	9	Pan de trigo	17	90	Naranjas mandarinas	13	7	Sodio total (mg): 489			carbo (g): 97; Calorías: 669														
11	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Chop Suey Americano	81	449																																																																																																																																																		
Mez de verduras toscana	6	47																																																																																																																																																		
Panecillo	17	180																																																																																																																																																		
Coba	14	0																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 836																																																																																																																																																				
carbo (g): 131; Calorías: 940																																																																																																																																																				
12	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Espinacas y pimiento rojo frittata	4	175																																																																																																																																																		
Gajos de papa	20	27																																																																																																																																																		
Coles de Bruselas	9	17																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Pudin de vainilla	34	174																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 642																																																																																																																																																				
carbo (g): 97; Calorías: 789																																																																																																																																																				
13	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
pollo Marsala	16	397																																																																																																																																																		
fideos con mantequilla	29	40																																																																																																																																																		
Mez de verduras escand	9	41																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Fruta Fresca (Naranja)	18	0																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 728																																																																																																																																																				
carbo (g): 102; Calorías: 791																																																																																																																																																				
14	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Estofado de carne en cons'	6	886																																																																																																																																																		
Patatas Con Perejil	23	8																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Pudín de piña	24	87																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1231																																																																																																																																																				
carbo (g): 83; Calorías: 674																																																																																																																																																				
15	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Salmón Salvaje con	0	67																																																																																																																																																		
Salsa Agridulce	15	99																																																																																																																																																		
Fideos Lo Mien	33	58																																																																																																																																																		
Mez de verduras asiáticas	7	9																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Naranjas mandarinas	13	7																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 489																																																																																																																																																				
carbo (g): 97; Calorías: 669																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">18</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Escalopes de pollo</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">289</td> </tr> <tr> <td>fideos con mantequilla</td> <td style="text-align: center;">29</td> <td style="text-align: center;">40</td> </tr> <tr> <td>Calabacín y Coliflor</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Pudín de tapioca</td> <td style="text-align: center;">27</td> <td style="text-align: center;">183</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 767</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 96; Calorías: 732</td> </tr> </tbody> </table>	18	carbo	Sod		g	mg	Escalopes de pollo	5	289	fideos con mantequilla	29	40	Calabacín y Coliflor	4	6	Pan de trigo	17	90	Pudín de tapioca	27	183	Sodio total (mg): 767			carbo (g): 96; Calorías: 732			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">19</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pimiento sin relleno</td> <td style="text-align: center;">19</td> <td style="text-align: center;">224</td> </tr> <tr> <td>Cazuela con Carne</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">19</td> </tr> <tr> <td>Verduras mez italianas</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Panecillo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Fruta Fresca (Naranja)</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 583</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 75; Calorías: 707</td> </tr> </tbody> </table>	19	carbo	Sod		g	mg	Pimiento sin relleno	19	224	Cazuela con Carne	8	19	Verduras mez italianas	17	180	Panecillo	17	180	Fruta Fresca (Naranja)	18	0	Sodio total (mg): 583			carbo (g): 75; Calorías: 707			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">20</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Primer pavo con salsa*</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">617</td> </tr> <tr> <td>Puré de patatas</td> <td style="text-align: center;">46</td> <td style="text-align: center;">68</td> </tr> <tr> <td>Zanahorias</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">77</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Peras</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1016</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 105; Calorías: 634</td> </tr> </tbody> </table>	20	carbo	Sod		g	mg	Primer pavo con salsa*	5	617	Puré de patatas	46	68	Zanahorias	9	77	Pan de trigo	17	90	Peras	15	5	Sodio total (mg): 1016			carbo (g): 105; Calorías: 634			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">21</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pollock con</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Salsa Newburg</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">224</td> </tr> <tr> <td>Arroz con hierbas</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">98</td> </tr> <tr> <td>Coles de Bruselas</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">17</td> </tr> <tr> <td>Pan Multicereales LS</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">135</td> </tr> <tr> <td>Brownie de chocolate</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">297</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1110</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 92; Calorías: 775</td> </tr> </tbody> </table>	21	carbo	Sod		g	mg	Pollock con	0	180	Salsa Newburg	5	224	Arroz con hierbas	9	98	Coles de Bruselas	9	17	Pan Multicereales LS	24	135	Brownie de chocolate	32	297	Sodio total (mg): 1110			carbo (g): 92; Calorías: 775			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">22</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Macarrones con queso*</td> <td style="text-align: center;">88</td> <td style="text-align: center;">548</td> </tr> <tr> <td>Tomates cocidos</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">251</td> </tr> <tr> <td>Pan Multicereales LS</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">135</td> </tr> <tr> <td>melocotones</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1102</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 151; Calorías: 845</td> </tr> </tbody> </table>	22	carbo	Sod		g	mg	Macarrones con queso*	88	548	Tomates cocidos	13	251	Pan Multicereales LS	24	135	melocotones	14	8	Sodio total (mg): 1102			carbo (g): 151; Calorías: 845											
18	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Escalopes de pollo	5	289																																																																																																																																																		
fideos con mantequilla	29	40																																																																																																																																																		
Calabacín y Coliflor	4	6																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Pudín de tapioca	27	183																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 767																																																																																																																																																				
carbo (g): 96; Calorías: 732																																																																																																																																																				
19	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Pimiento sin relleno	19	224																																																																																																																																																		
Cazuela con Carne	8	19																																																																																																																																																		
Verduras mez italianas	17	180																																																																																																																																																		
Panecillo	17	180																																																																																																																																																		
Fruta Fresca (Naranja)	18	0																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 583																																																																																																																																																				
carbo (g): 75; Calorías: 707																																																																																																																																																				
20	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Primer pavo con salsa*	5	617																																																																																																																																																		
Puré de patatas	46	68																																																																																																																																																		
Zanahorias	9	77																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Peras	15	5																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1016																																																																																																																																																				
carbo (g): 105; Calorías: 634																																																																																																																																																				
21	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Pollock con	0	180																																																																																																																																																		
Salsa Newburg	5	224																																																																																																																																																		
Arroz con hierbas	9	98																																																																																																																																																		
Coles de Bruselas	9	17																																																																																																																																																		
Pan Multicereales LS	24	135																																																																																																																																																		
Brownie de chocolate	32	297																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1110																																																																																																																																																				
carbo (g): 92; Calorías: 775																																																																																																																																																				
22	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Macarrones con queso*	88	548																																																																																																																																																		
Tomates cocidos	13	251																																																																																																																																																		
Pan Multicereales LS	24	135																																																																																																																																																		
melocotones	14	8																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1102																																																																																																																																																				
carbo (g): 151; Calorías: 845																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">25</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pollo con verd salteadas</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">347</td> </tr> <tr> <td>Arroz Jazmín Y Coco</td> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td>Panecillo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>Budín de chocolate</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">195</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 890</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 94; Calorías: 825</td> </tr> </tbody> </table>	25	carbo	Sod		g	mg	Pollo con verd salteadas	8	347	Arroz Jazmín Y Coco	26	9	Panecillo	17	180	Budín de chocolate	30	195	Sodio total (mg): 890			carbo (g): 94; Calorías: 825			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">26</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Frijol Negro y Cebada</td> <td style="text-align: center;">59</td> <td style="text-align: center;">856</td> </tr> <tr> <td>Chile*</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">45</td> </tr> <tr> <td>Brócoli y Zanahorias</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Peras</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 1155</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 111; Calorías: 778</td> </tr> </tbody> </table>	26	carbo	Sod		g	mg	Frijol Negro y Cebada	59	856	Chile*	8	45	Brócoli y Zanahorias	17	90	Pan de trigo	17	90	Peras	15	5	Sodio total (mg): 1155			carbo (g): 111; Calorías: 778			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">27</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Borgoña de carne</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">170</td> </tr> <tr> <td>Puré de patatas</td> <td style="text-align: center;">46</td> <td style="text-align: center;">68</td> </tr> <tr> <td>Calabacín</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Panecillo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> <tr> <td>magdalena</td> <td style="text-align: center;">29</td> <td style="text-align: center;">170</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 752</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 116; Calorías: 884</td> </tr> </tbody> </table>	27	carbo	Sod		g	mg	Borgoña de carne	7	170	Puré de patatas	46	68	Calabacín	4	5	Panecillo	17	180	magdalena	29	170	Sodio total (mg): 752			carbo (g): 116; Calorías: 884			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">28</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Conchas Rellenas (2)</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">632</td> </tr> <tr> <td>con salsa de tomate*</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">17</td> </tr> <tr> <td>Coliflor</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Pan de trigo</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">90</td> </tr> <tr> <td>Fruta Fresca (Naranja)</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 970</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 89; Calorías: 634</td> </tr> </tbody> </table>	28	carbo	Sod		g	mg	Conchas Rellenas (2)	32	632	con salsa de tomate*	5	17	Coliflor	17	90	Pan de trigo	17	90	Fruta Fresca (Naranja)	18	0	Sodio total (mg): 970			carbo (g): 89; Calorías: 634			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">29</th> <th style="width: 15%;">carbo</th> <th style="width: 5%;">Sod</th> </tr> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">g</th> <th style="text-align: center;">mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Abadejo De Patata</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">330</td> </tr> <tr> <td>Rodaja de limón</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td>Patatas dulces</td> <td style="text-align: center;">27</td> <td style="text-align: center;">27</td> </tr> <tr> <td>Judías verdes</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>Pan Multicereales LS</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">135</td> </tr> <tr> <td>Fruta mezclada</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Sodio total (mg): 658</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">carbo (g): 102; Calorías: 677</td> </tr> </tbody> </table>	29	carbo	Sod		g	mg	Abadejo De Patata	13	330	Rodaja de limón	1	0	Patatas dulces	27	27	Judías verdes	9	3	Pan Multicereales LS	24	135	Fruta mezclada	15	3	Sodio total (mg): 658			carbo (g): 102; Calorías: 677											
25	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Pollo con verd salteadas	8	347																																																																																																																																																		
Arroz Jazmín Y Coco	26	9																																																																																																																																																		
Panecillo	17	180																																																																																																																																																		
Budín de chocolate	30	195																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 890																																																																																																																																																				
carbo (g): 94; Calorías: 825																																																																																																																																																				
26	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Frijol Negro y Cebada	59	856																																																																																																																																																		
Chile*	8	45																																																																																																																																																		
Brócoli y Zanahorias	17	90																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Peras	15	5																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 1155																																																																																																																																																				
carbo (g): 111; Calorías: 778																																																																																																																																																				
27	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Borgoña de carne	7	170																																																																																																																																																		
Puré de patatas	46	68																																																																																																																																																		
Calabacín	4	5																																																																																																																																																		
Panecillo	17	180																																																																																																																																																		
magdalena	29	170																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 752																																																																																																																																																				
carbo (g): 116; Calorías: 884																																																																																																																																																				
28	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Conchas Rellenas (2)	32	632																																																																																																																																																		
con salsa de tomate*	5	17																																																																																																																																																		
Coliflor	17	90																																																																																																																																																		
Pan de trigo	17	90																																																																																																																																																		
Fruta Fresca (Naranja)	18	0																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 970																																																																																																																																																				
carbo (g): 89; Calorías: 634																																																																																																																																																				
29	carbo	Sod																																																																																																																																																		
	g	mg																																																																																																																																																		
Abadejo De Patata	13	330																																																																																																																																																		
Rodaja de limón	1	0																																																																																																																																																		
Patatas dulces	27	27																																																																																																																																																		
Judías verdes	9	3																																																																																																																																																		
Pan Multicereales LS	24	135																																																																																																																																																		
Fruta mezclada	15	3																																																																																																																																																		
Sodio total (mg): 658																																																																																																																																																				
carbo (g): 102; Calorías: 677																																																																																																																																																				

Los niveles de sodio y carbo se enumeran al lado de cada elemento individual del menú. Las comidas se basan en una dieta sin sal agregada (dieta de 3000 a 4000 mg de sodio) para adulto. Si tiene alguna inquietud con respecto al sodio, comuníquese con el nutricionista para obtener orientación sobre cómo administrar su ingesta para cumplir con los requisitos de su dieta al 413-773

*Indica artículos con alto contenido de sodio > 500 mg. Las comidas con ≥1200 mg de sodio se consideran comidas con alto contenido de sodio. Debido a disponibilidad, menú sujeto a cambios