

Comidas a domicilio de LIFEPAATH: marzo de 2025

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

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

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
3	Carbs	Sod	4	Carbs	Sod	5	Carbs	Sod	6	Carbs	Sod	7	Carbs	Sod
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Sándwich de albóndigas con Albóndigas de pollo Salsa Tom y Provolone Rollo secundario Patatas asadas a la italiana Mezcla de verduras italiana Fruta tropical	9 5 4 19 23 8 17	210 352 218 6 19 1	Brócoli y champiñones Tortilla Patatas O'Brien Tomates guisados Pan de trigo Mandarinas	9 11 14 13 17 18	389 39 251 90 7	Abadejo crujiente de patata Pilaf de arroz integral Mezcla Romana Veg Panecillo de trigo p la cena Pudin de vainilla	20 40 5 17 34	337 104 33 180 174	Carne de res asada c salsa Puré de papas Guisantes y zanahorias Pan de centeno Magdalena	4 46 12 13 29	131 68 82 150 170	Macarrones con queso* Brócoli Panecillo de trigo p la cena Coba	78 6 17 12	777 12 180 14
Sodio total (mg): 961 Carbs (g): 90; Calorías: 800			Sodio total (mg): 931 Carbs (g): 86; Calorías: 610			Sodio total (mg): 983 Carbs (g): 129; Calorías: 997			Sodio total (mg): 757 Carbs (g): 118; Calorías: 882			Sodio total (mg): 1138 Carbs (g): 126; Calorías: 731		
10	Carbs	Sod	11	Carbs	Sod	12	Carbs	Sod	13	Carbs	Sod	14	Carbs	Sod
Pollo a la King* Fideos con mantequilla Mezcla Toscana Veg Pan multigrano Fruta fresca	13 29 6 14 20	578 35 47 150 1	Pollo y arroz al horno Judías verdes Pan multigrano Pudin de tapioca	21 9 14 27	369 3 150 195	Especial del día de San Patricio Estofado de carne en conserva* Patatas hervidas con pereuil Pan de trigo Copa Boston Cream	17 17 23 17 42	810 810 27 90 309	Fajitas de pollo Arroz y frijoles Coles de Bruselas Tortilla Peras	10 41 9 14 15	281 69 17 170 5	Frijoles mixtos y Guiso de verduras* Coliflor Pan de trigo Barra de higos	54 17 17 30	683 5 90 149
Sodio total (mg): 966 Carbs (g): 96; Calorías: 707			Sodio total (mg): 873 Carbs (g): 83; Calorías: 672			Sodio total (mg): 1391 Carbs (g): 111; Calorías: 798			Sodio total (mg): 697 Carbs (g): 102; Calorías: 847			Sodio total (mg): 1093 Carbs (g): 118; Calorías: 673		
17	Carbs	Sod	18	Carbs	Sod	19	Carbs	Sod	20	Carbs	Sod	21	Carbs	Sod
Mostaza con miel Pollo Batido de batatas Mezcla vegetal Jardinere Pan multigrano Pudin de chocolate	15 27 11 14 30	473 28 32 150 195	Pollock con/ Salsa de langostinos Polenta cremosa c parm Mezcla Riviera Veg Pan de centeno Fruta fresca	0 3 39 8 13 20	180 86 191 8 150 1	Carne de res al stroganoff Fideos con mantequilla Coles de Bruselas Pan de trigo Duende	4 29 9 17 20	192 35 17 90 132	Pastel de pavo en cazuela Remolachas de Harvard Panecillo de trigo p la cena Mandarinas	18 18 17 18	414 238 180 7	Lasaña con tomate* Judías verdes italianas Rollo de nudo de ajo Melocotones	32 9 15 14	557 3 134 8
Sodio total (mg): 1032 Carbs (g): 109; Calorías: 788			Sodio total (mg): 771 Carbs (g): 96; Calorías: 647			Sodio total (mg): 621 Carbs (g): 92; Calorías: 739			Sodio total (mg): 993 Carbs (g): 84; Calorías: 616			Sodio total (mg): 857 Carbs (g): 83; Calorías: 607		
24	Carbs	Sod	25	Carbs	Sod	26	Carbs	Sod	27	Carbs	Sod	28	Carbs	Sod
Carne de res sin relleno y Cazuela de pimientos Guisantes y cebollas Pan de trigo Fruta fresca	19 15 17 20	224 76 90 1	Pollo al limón con guisantes Pilaf de quinua Mez de verd de primavera Panecillo Galleta c chispas de choc	8 25 11 15 12	297 56 68 132 60	Romero balsámico Cerdo Patatas asadas al estilo ital Pisto Pan multigrano Fruta tropical	6 14 5 14 17	446 16 116 150 1	Conchas rellenas con salsa de tomate* Mez de veg de California Panecillo de trigo p la cena Coba	32 6 17 12	632 30 180 14	Guiso de lentejas veg Verduras de raíz Pan de avena Pudin de vainilla	45 10 25 34	487 34 115 174
Sodio total (mg): 546 Carbs (g): 83; Calorías: 752			Sodio total (mg): 769 Carbs (g): 84; Calorías: 720			Sodio total (mg): 883 Carbs (g): 68; Calorías: 755			Sodio total (mg): 1010 Carbs (g): 81; Calorías: 550			Sodio total (mg): 964 Carbs (g): 127; Calorías: 924		
31	Carbs	Sod				<p>Sugerencia Voluntaria Confidencial La donación es de \$3.50 por comida.</p> 						<p>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</p> <p>Sodio, calorías y Carbs incluido en los totales diarios</p>		
Pollo Marsala Patatas asadas al estilo ital Espinaca Pan de trigo Fruta tropical	16 14 6 17 17	399 16 145 90 1												

Los niveles de sodio y Carbs se enumeran junto a cada elemento individual del menú. Las comidas se basan en una dieta sin sal agregada (3000 - 4000 mg de sodio) para adultos mayores sanos.

Si tiene alguna inquietud con respecto al sodio, comuníquese con el nutricionista para obtener orientación sobre cómo controlar su consumo para cumplir con 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. Debido a la disponibilidad, el menú está sujeto a cambios sin prev