




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	210	Brócoli y champiñones Tortilla Patatas O'Brien Tomates guisados Pan de trigo Mandarinas	11	389	Abadejo crujiente de patata Pilaf de arroz integral Mezcla Romana Veg Panecillo de trigo p la cena Pudín de vainilla	20	337	40	104	5	33	17	180
	5	210		14	39		17	180		46	68		12	82
	4	352		13	251		34	174		13	150		13	150
	19	218		17	90					29	170		17	180
	23	6		18	7								12	14
	8	19												
	17	1												
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
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Pollo a la King* Fideos con mantequilla Mezcla Toscana Veg Pan multigrano Fruta fresca	13	578	Pollo y arroz al horno Judías verdes Pan multigrano Pudín de tapioca	21	369	Especial del día de San Patricio Estofado de carne en conserva* Patatas hervidas con perejil Pan de trigo Copa Boston Cream	17	810	17	810	23	27	17	90
	29	35		9	3		17	810		41	69		9	17
	6	47		14	150		23	27		9	17		14	170
	14	150		27	195		17	90		14	170		17	90
	20	1					42	309		15	5		30	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
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Mostaza con miel Pollo Batido de batatas Mezcla vegetal Jardinere Pan multigrano Pudín de chocolate	15	473	Pollock con/ Salsa de langostinos Polenta cremosa c parm Mezcla Riviera Veg Pan de centeno Fruta fresca	3	86	Carne de res al stroganoff Fideos con mantequilla Coles de Bruselas Pan de trigo Duende	4	192	29	35	9	17	17	90
	27	28		39	191		9	17		17	180		17	180
	11	32		8	8		17	90		18	7		18	7
	14	150		13	150		20	132					32	557
	30	195		20	1								9	3
													15	134
													14	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
	g	mg		g	mg		g	mg		g	mg		g	mg
Carne de res sin relleno y Cazuela de pimientos Guisantes y cebollas Pan de trigo Fruta fresca	19	224	Pollo al limón con guisantes Pilaf de quinua Mez de verd de primavera Panecillo Galleta c chispas de choc	8	297	Romero balsámico Cerdo Patatas asadas al estilo ital Pisto Pan multigrano Fruta tropical	6	446	14	16	5	116	14	150
	15	76		25	56		14	16		6	30		17	180
	17	90		11	68		14	150		17	180		12	14
	20	1		15	132		17	1		12	14			
				12	60									
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>		
	g	mg												
Pollo Marsala Patatas asadas al estilo ital Espinaca Pan de trigo Fruta tropical	16	399												
	14	16												
	6	145												
	17	90												
	17	1												
Sodio total (mg): 804 Carbs (g): 83; Calorías: 692														

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