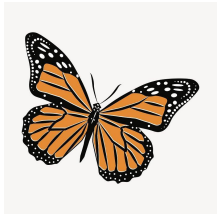
Comidas a domicilio LIFEPATH - Septiembre de 2025

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 Email: Nutrition@Lifepathma.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 **Día laboral** **Día festivo** **No se sirven comidas** 	**2** Lasaña con tomate* Judías verdes italianas Rollo de nudo de ajo Melocotones Sodio total (mg): 857 Carbs (g): 83; Calorías: 607	**3** Especial del Día del Trabajo Hamburguesa con queso* Ketchup y mostaza Pan de hamburguesa Bolitas de batata Fiesta Blend Veg Pastel de ángel con frambuesa Sodio total (mg): 1298 Carbs (g): 82; Calorías: 819	**4** Pastel de pavo Remolachas de Harvard Panecillo Mandarinas Sodio total (mg): 993 Carbs (g): 84; Calorías: 616	**5** Pollock con/ Salsa de gambas Polenta cremosa de parm Mezcla de verduras Riviera Pan de centeno Fruta fresca Sodio total (mg): 771 Carbs (g): 97; Calorías: 647
8 Pimiento y carne sin relleno Cazuela Guisantes y cebollas perladas Pan de trigo Fruta fresca Sodio total (mg): 546 Carbs (g): 83; Calorías: 752	**9** Pollo al limón con guisantes Pilaf de quinua Mez de verd de prima y ver Panecillo Fruta tropical Sodio total (mg): 756 Carbs (g): 91; Calorías: 712	**10** Guiso de lentejas con Queso mozzarella Hortalizas de raíz Pan de avena Pudín de vainilla Sodio total (mg): 696 Carbs (g): 125; Calorías: 884	**11** Conchas Rellenas con/ Salsa de tomate* Mez de vege de California Panecillo Coba Sodio total (mg): 1010 Carbs (g): 81; Calorías: 550	**12** Cerdo balsámico con romero Patatas rojas italianas Ratatouille Pan multigrano Galleta con chispas de choc Sodio total (mg): 943 Carbs (g): 63; Calorías: 765
15 Pollo Marsala* Orzo sazonado Judías verdes y pimientos Pan de trigo Peras Sodio total (mg): 870 Carbs (g): 98; Calorías: 694	**16** Abadejo crujiente de patata con limón batatas asadas Brócoli y coliflor Pan multigrano Galleta de avena con pasas Sodio total (mg): 784 Carbs (g): 88; Calorías: 751	**17** Albóndigas de pollo con Sals de vino, tom y albahaca Pasta penne Mezcla de verduras italianas Panecillo Fruta fresca (naranja) Sodio total (mg): 656 Carbs (g): 94; Calorías: 688	**18** Brócoli y huevo al horno Papas fritas caseras Tomates guisados Pan de centeno Coba Sodio total (mg): 1075 Carbs (g): 86; Calorías: 678	**19** Carne asada con salsa Puré de papas Zanahorias Panecillo Pudín de chocolate Sodio total (mg): 806 Carbs (g): 119; Calorías: 885
22 Estofado de frij y verd mixtos* Coliflor Panecillo Duende Sodio total (mg): 1167 Carbs (g): 108; Calorías: 629	**23** Escalopines de pollo Fideos con mantequilla Judías verdes Pan de trigo Fruta fresca Sodio total (mg): 573 Carbs (g): 93; Calorías: 673	**24** Macarrones con queso* Mezcla de verduras Riviera Pan multigrano Melocotones Sodio total (mg): 1016 Carbs (g): 95; Calorías: 822	**25** Chop suey americano Brócoli Pan de avena Pudín de vainilla Sodio total (mg): 614 Carbs (g): 99; Calorías: 833	**26** Arroz con pollo al horno Espinaca Rollo de nudo de ajo Mandarinas Sodio total (mg): 809 Carbs (g): 73; Calorías: 634
29 Albóndigas agridulces Fideos Lo Mien Verduras salteadas Pan multigrano Pudín de tapioca Sodio total (mg): 1048 Carbs (g): 106; Calorías: 837	**30** Chile de res Arroz integral Calabacín y coliflor Panecillo Peras Sodio total (mg): 677 Carbs (g): 91; Calorías: 623		**Sugerencia Voluntaria Confidencial** **La donación es de $3.50 por comida.** *Tenga 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**

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 disponibilid