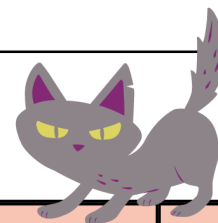


Octubre 2024



Longmont Meals on Wheels
303-772-0540
www.longmontmeals.org

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>El menú está sujeto a cambios. El almuerzo en el Park View Café es un servicio de Longmont Meals on Wheels. lunes a viernes 11:30 -12:00</p> <p> = higher carb = higher sodium</p>		<p>1 Tarta de Carne y Verduras</p> <p>Día Nacional de la Especia de Calabaza</p>	<p>2 Cerdo al Ajillo y Romero con Garbanzos y/o ensalada</p>	<p>3 Stroganoff de Carne y/o ensalada</p>	<p>4 Pollo Asado con Salsa Barbacoa y/o ensalada</p>	<p>5</p>
<p>6</p>	<p>7 Rollitos de Primavera con Cerdo</p> <p></p>	<p>8 Pizza Vegetariana</p>	<p>9 Pastel de Carne y/o ensalada</p>	<p>10 Tacos de Pollo Horneados y/o ensalada</p>	<p>11 Cazuela de Fideos y Atún y/o ensalada</p>	<p>12</p>
<p>13</p>	<p>14 Pollo Con Champiñones, Cebolla y Queso</p>	<p>15 Sándwich de Albóndigas Marinara</p> <p>Día Nacional de la Barra de Limón</p>	<p>16 Cerdo de Miel y Mostaza y/o ensalada</p>	<p>17 Lasaña Enrollada y/o ensalada</p>	<p>18 Frituras de Pollo y/o ensalada</p>	<p>19</p>
<p>20</p>	<p>21 Jamón con Salsa de Piña</p>	<p>22 Carnitas de Pollo</p>	<p>23 Filete Suizo y/o ensalada</p>	<p>24 Tarta de Huevo y Verduras y/o ensalada</p>	<p>25 Cerdo Desmenuzado y/o ensalada</p>	<p>26</p>
<p>27</p>	<p>28 Carne a la Cacerola</p>	<p>29 Bacalao Empanzado</p>	<p>30 Ensalada de Pollo al Suroeste y/o ensalada</p>	<p>31 Chili con Carne</p> <p>Feliz Halloween!</p> <p> </p>	<p></p>	<p></p>

Los siguientes alérgenos alimentarios principales se utilizan como ingredientes: leche, huevo, pescado, crustáceos, nueces de arbol, maní, trigo, soja y sésamo. Notifique al personal para obtener más información sobre estos ingredientes.