

# Diciembre 2022

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> = alto en carbohidratos  = alto en sodio</p> |                                                            |                                                                      | <p><sup>1</sup> Pollo Tex-Mex y Calabacín y/o ensalada</p> <p></p>                                                                             | <p><sup>2</sup> Cerrado Para entrega: Manicotti</p>                                                                                           | <p><sup>3</sup></p>  |
| <p><sup>4</sup></p>  | <p><sup>5</sup> Pollo con Salsa de Albaricoque y Pimiento</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><sup>6</sup> Puerco con Salsa Barbacoa</p>              | <p><sup>7</sup> Pasta en Salsa Alfredo con Verduras y/o ensalada</p> | <p><sup>8</sup> Guiso de Pollo y Verduras y/o ensalada</p>                                                                                                                                                                        | <p><sup>9</sup> Albóndigas Suecas y/o ensalada</p> <p></p> | <p><sup>10</sup></p> |
| <p><sup>11</sup></p> | <p><sup>12</sup> Pollo Parmesano</p> <p></p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p><sup>13</sup> Bacalao Empanzado</p>                     | <p><sup>14</sup> Pimientos Rellenos y/o ensalada</p>                 | <p><sup>15</sup> Pisto de Verduras y/o ensalada</p>                                                                                                                                                                               | <p><sup>16</sup> almuerzo de Navidad: carne asada REQUIERE registro</p>                                                                       | <p><sup>17</sup></p> |
| <p><sup>18</sup></p> | <p><sup>19</sup> Arroz con Pavo</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><sup>20</sup> Rollitos de Repollo Rellenos de Carne</p> | <p><sup>21</sup> Pastel de Carne y/o ensalada</p>                    | <p><sup>22</sup> Jamón con Salsa de Cereza</p> <p> </p> | <p><sup>23</sup> CERRADO</p>                                                                                                                  | <p><sup>24</sup></p> |
| <p><sup>25</sup></p> | <p><sup>26</sup> CERRADO</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><sup>27</sup> Carne con Brócoli</p>                     | <p><sup>28</sup> Pollo con Jamón y Queso y/o ensalada</p>            | <p><sup>29</sup> Macarrones con Queso y/o ensalada</p>                                                                                                                                                                            | <p><sup>30</sup> Carne a la Cacerola y/o ensalada</p>                                                                                         | <p><sup>31</sup></p> |