









Octubre 2022



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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
2	3 Rollitos de Repollo Rellenos de Carne	4 Pollo con Jamón y Queso	5 Carne con Brócoli or ensalada	6 Macarrones con Queso or ensalada	7 Pollo Tex-Mex y Calabacín o ensalada 	8 	
9	10 Guiso de Pollo y Verduras	11 Puerco con Salsa Barbacoa	12 Pasta en Salsa Alfredo con Verduras o ensalada	13 Carne Asada o ensalada	14 Albóndigas Suecas o ensalada 	15 	
16	17 Pollo Parmesano	18 Bacalao Empanzado	19 Pimientos Rellenos o ensalada	20 Pisto de Verduras o ensalada	21 Pollo con Salsa de Albaricoque y Pimiento o ensalada	22	
23	24 Arroz con Pavo	25 Carne a la Cacerola	26 Tarta de Huevo y Verduras o ensalada	27 Pastel de Carne o ensalada	28 Manicotti o ensalada	29	
30	31 Chili con Carne  	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <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  = alto en carbohidratos  = alto en sodio</p> </div>					

