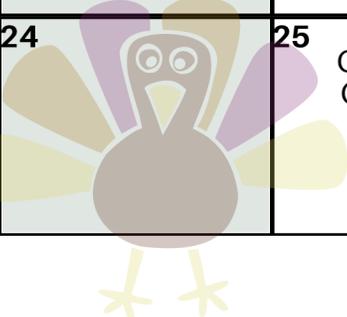
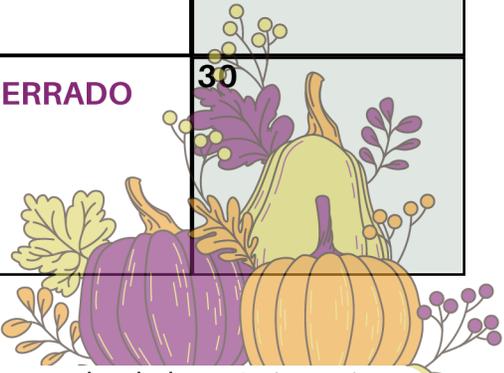


# Noviembre 2024

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

DOMINGO	LUNES	TARDES	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>				1 Arroz con Pavo y/o ensalada	2
3	4 Pollo Con Champiñones, Cebolla y Queso	5 Rollitos de Repollo Rellenos de Carne  Día del Donut	6 Manicotti y/o ensalada	7 Albóndigas Suecas y/o ensalada	8 Cazuela de Burrito de Frijoles y/o ensalada	9
10	11 <b>CERRADO</b>	12 Bacalao Empanzado	13 Pastel de Carne y/o ensalada	14 Pasta en Salsa Alfredo con Verduras y/o ensalada	15 Pollo Tex-Mex y Calabacín y/o ensalada	16
17	18 Macarrones con Queso y/o ensalada	19 Puerco con Salsa Barbacoa	20 Salchicha Italiana con Cebolla y Pimientos y/o ensalada	21 Pollo al Pesto y/o ensalada  Día de las Galletas de Jengibre	22 Pimientos Rellenos y/o ensalada	23
24 	25 Carne a la Cacerola	26 Fajitas de Pollo  	27 Cena de Pavo no ensalada   	28 <b>CERRADO</b> Feliz Dia de Acción de Gracias	29 <b>CERRADO</b>	30 

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