

November 2023

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu Updated 09/25/2023

For meal cancellation or questions regarding your meals call your site the day before by 11:30am.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Suggested confidential and voluntary donation \$ 2 meal.</p> <p>Key:</p> <p>Cal= Calories Carb= Carbohydrates Na= Sodium Content</p>		<p>1</p> <p>Pernil(470) Spinach(188) Arroz con Gandules(32) WW Burger Bun(160) Reg/Diet Cookie(79)</p> <p>Cal:707 Carb:94 Na:1069</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>Chicken Fajitas(479) Fajita Blend Vegetables(3) Yellow Rice(20) Flour Tortilla(170) Sour Cream(9) Fresh Fruit(1)</p> <p>Cal:574 Carb:69 Na:807</p>
<p>6</p> <p>Coditos con Carne(205) Roman Blend Veg(35) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(132)</p> <p>Cal:727 Carb:92 Na:656</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>Pollo Guisado(586) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Whole Wheat Roll(210) Pear Crisp(98)</p> <p>Cal:943 Carb:97 Na:753</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Eggplant Parmesan*(659) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Jello(53)/SF Jello(35) w/topping(12)</p> <p>Cal:866 Carb:119/103 Na:1150</p>
<p>13 NO MEAL SERVICE</p> <p>Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 100mg sodio y margarina que contiene 15mg sodio.</p>	<p>14</p>	<p>15 November Birthday Meal</p> <p>Chicken Cordon Bleu(450) Steamed Broccoli (9) ½ Sweet Potato(33) Dinner Roll(150) Cupcake(240)/Diet Cake(166)</p> <p>Cal:762 Carb:97/85 Na:1131</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>Arroz con Pollo(511) Steamed Spinach(76) Orange Juice(26) Whole Wheat Roll(210) Chilled Applesauce(9)</p> <p>Cal:654 Carb:92 Na:1064</p>
<p>20</p> <p>Pastelón(272) Italian Blend Veg(19) Italian Bread(230) Reg/Diet Cookies(60)</p> <p>Cal:649 Carb:69 Na:721</p>	<p>21</p>	<p>22 Thanksgiving Meal</p> <p>Pavo con Salsa(492) Pearled Onions & Peas(34) Mashed Potatoes(8) Cranberry Stuffing(265) Reg/Diet Pie Cranberry Sauce</p> <p>Cal:806 Carb:114 Na:1086</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>Cheddar Baked Fish(288) Steamed Broccoli(9) Lemon Rice(19) WW Bread(150) Fresh Fruit(1)</p> <p>Cal:694 Carb:73 Na:607</p>
<p>27</p> <p>Bistec Encebollado(434) Brussels Sprouts(12) Arroz con Gandules(32) Dinner Roll(210) Pudding(246)/Diet Jello w/Topping(12)</p> <p>Cal:639 Carb:73 Na:875</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>Turkey Taco(347) Cilantro Corn Salad(171) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(6)</p> <p>Cal:872 Carb:99 Na:794</p>	<p>30</p>	<p>Menu subject to change without Notice.</p>

Noviembre 2023

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu Updated 09/25/2023

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, Llame a su sitio de las 11:30am día anterior.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio		1 Pernil(470) Spinach(188) Arroz con Gandules(32) WW Burger Bun(160) Reg/Diet Cookie(79) Cal:707 Carb:94 Na:1069	2	3 Fajita de Pollo(479) Fajita Blend Vegetables(3) Yellow Rice(20) Flour Tortilla(170) Sour Cream(9) Fresh Fruit(1) Cal:574 Carb:69 Na:807
	6 Coditos con Carne(205) Roman Blend Veg(35) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(132) Cal:727 Carb:92 Na:656	7	8 Pollo Guisado(586) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Whole Wheat Roll(210) Pear Crisp(98) Cal:943 Carb:97 Na:753	9
13 Sin Servicio de Comidas Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 100mg sodio y margarina que contiene 15mg sodio.	14	15 Comida de Cumpleaños de Nov. Pollo Cordon Bleu(450) Steamed Broccoli (9) ½ Sweet Potato(33) Dinner Roll(150) Cupcake(240)/Diet Cake(166) Cal:762 Carb:97/85 Na:1131	16	17 Arroz con Pollo(511) Steamed Spinach(76) Orange Juice(26) Whole Wheat Roll(210) Chilled Applesauce(9) Cal:654 Carb:92 Na:1064
20 Pastelón(272) Italian Blend Veg(19) Italian Bread(230) Reg/Diet Cookies(60) Cal:649 Carb:69 Na:721	21	22 Comida de Acción de Gracias Pavo con Salsa(492) Pearled Onions & Peas(34) Mashed Potatoes(8) Cranberry Stuffing(265) Reg/Diet Pie Cranberry Sauce Cal:806 Carb:114 Na:1086	23	24 Pescado Al Horno Con Cheddar(288) Steamed Broccoli(9) Lemon Rice(19) WW Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:694 Carb:73 Na:607
27 Bistec Encebollado(434) Brussels Sprouts(12) Arroz con Gandules(32) Dinner Roll(210) Pudding(246)/Diet Jello w/Topping(12) Cal:639 Carb:73 Na:875	28	29 Taco de Pavo(347) Cilantro Corn Salad(171) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(6) Cal:872 Carb:99 Na:794	30	Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.