BAYSTATE PLACE **NOVEMBER 2026** **Greater Springfield Senior Services, Inc.** **Updated 10/07/2026**

For Reservations or Cancellations call by 11:30 a.m. the day before at 781-2135 or Toll free 800-649-3641 Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Pernil(60) Yellow Rice(26) Vegetable Medley(56) Hawaiian Roll(80) Fresh Fruit(0)	**3**	**4** Chicken Sofrito(115) Yucca(15) Mixed Vegetables(51) Dinner Roll(100) Mandarin Oranges(5)	**5**	**6** Chicken Noodle Casserole(331) Green Beans & Red Peppers(21) Wheat Bread(65) Applesauce(2)
		Cal:728 Carb:103 Na:421		Cal:768 Carb:84 Na:561
9 Beef w/Peppers & Onions(132) Cilantro Lime Rice(67) Mixed Vegetables(51) Whole Grain Biscuit(370) Peach Cup(5)	**10**	**11** **HOLIDAY- NO MEALS**	**12**	**13** Pork Verde Tacos(595) Mexican Rice(71) Brussels Sprouts(26) Flour Tortilla(136) Chocolate Pudding(135)
Cal:885 Carb:89 Na:760				Cal:672 Carb:82 Na:1099
16 BBQ Jerk Chicken Drumstick(238) Mofungo(43) Kale & Peppers(29) Wheat Bread(65) Vanilla Pudding(130)	**17**	**18** Pastelon(277) Brussels Sprouts(26) Buttermilk Biscuits(370) Fresh Fruit(1)		**20 HOLIDAY HARVEST/HIGH SODIUM** Roast Turkey w/Gravy(488) Mashed Potatoes & Stuffing(268) Green Beans(20) Wheat Roll(150) Apple Pie(310)
Cal:795 Carb:100 Na:866		Cal:890 Carb:91 Na:809		Cal:843 Carb:112 Na:1372
23 Creamy Cajun Chicken(238) Roasted Potatoes(85) Great Peas & Red Peppers(72) Wheat Roll(150) Oatmeal Cookie(90)	**24**	**25** Bacalao(378) Rice & Beans(124) Mixed Root Vegetables(65) Hawaiian Roll(80) Pear Cup(0)	**26**	**27** Whole Grain Lasagna(390) w/ Beef Bolognese & Parmesan(294) Broccoli(38) Wheat Roll(150) Vanilla Pudding(130)
Cal:880 Carb:84 Na:1001		Cal:855 Carb:94 Na:782		Cal:810 Carb:82 Na:1137
30 Beef Picadillo(153) White Rice(25) Green Beans & Peppers(21) Wheat Roll(150) Pound Cake w/Berries(240)		**Suggested voluntary donation $3/meal** **Menu subject to change without notice.** **<u>Key for Symbols</u>:** Na= Sodium *Sodium content(>500mg) Cal= Calories Sodium (mg)	**Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(105mg Na) &margarine(30mg Na).**	**If you have a special concern regarding the sodium, contact the Nutritionist. Call GSSSI 781-8806 X 1136 for more information.**
Cal:833 Carb:91 Na:724		**Suggested voluntary donation $3/meal**		

NOVIEMBRE 2026 **Greater Springfield Senior Services, Inc.** **Menú del Caribe 22/10/2026**

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, llamar antes de las 11:30 am del día anterior al 413-781-2135 o al número gratuito 800-649-3641 Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES		MIERCOLES		VIERNES
2 Pernil (60) Arroz amarillo (26) Mezcla de verduras (56) Rollo hawaiano (80) Fruta fresca(0)		**4** Pollo Sofrito (115) Yuca(15) Verduras mixtas (51) Panecillo (100) Mandarinas(5)		**6** Cacerola de pollo con fideos (331) Judías verdes y pimientos rojos (21) Pan de trigo (65) Compota de manzana(2)
Cal: 750 Carb: 86 Na: 356		Cal: 728 Carb: 103 Na: 421		Cal:768 Carb:84 Na:561
9 Carne con pimientos y cebolla(132) Arroz con cilantro y lima (67) Verduras mixtas (51) Galleta de grano integral (370) Taza de melocotón (5)		**11** **VACACIONES - NADA DE COMIDAS**		**13** Tacos de cerdo Verde (595) Arroz Mexicano (71) Coles de Bruselas(26) Tortilla de harina (136) Pudin de chocolate (135)
Cal: 885 Carb: 89 Na: 760				Cal:672 Carb:82 Na:1099
16 Palla de pollo a la barbacoa (238) Mofongo (43) Kale & Peppers (29) Pan de trigo (65) Fig Newton(95)		**18** Pastelón (277) Coles de Bruselas(26) Galletas de suero de leche (370) Fruta fresca(1)		**20 COMIDA DE LA COSECHA NAVIDEÑA** Pavo asado con salsa (488) Puré de patatas y relleno (268) Judías verdes (20) Rollo de trigo (150) Tarta de manzana (310)
Cal: 795 Carb: 104 Na: 832		Cal:890 Carb:91 Na:809		Cal:843 Carb:112 Na:1372
23 Pollo Cajún cremoso (238) Patatas asadas (85) Guisantes Grandes y Pimientos (72) Rollo de trigo (150) Galleta de avena (90)		**25** Bacalao (378) Arroz y Frijoles (124) Verduras de raíz mixtas (65) Rollo hawaiano (80) Copa Pera (0)		**27** Lasaña de grano integral (390) con boloñesa de carne (294) Brócoli (38) Rollo de trigo (150) Pudin de vainilla (130)
Cal:880 Carb:84 Na:1001		Cal:855 Carb:94 Na:782		Cal:810 Carb:82 Na:1137
30 Picadillo de Carne (153) Arroz Blanco (25) Judías verdes y pimientos (21) Rollo de trigo (150) Bizcocho con frutos rojos (240)		**Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 105mg sodio y margarina que contiene 30mg de sodio.**	**Donación sugerida, confidencial y voluntaria de $ 3 por comida. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.**	**Abreviación:** Cal= Calorías Carb = Carbohidrato Na= El contenido de sodio
Cal: 833 Carbohidrato: 91 Na: 724				