BAYSTATE PLACE DECEMBER 2026 **Greater Springfield Senior Services, Inc.** **COMMUNITY DINING MENU UPDATED 11/04/2026**

For Reservations or Cancellations call by 11:30 a.m. the day before at 733-7894. Suggested voluntary donation $3/meal

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(105mg Na) &margarine(30mg Na). **Key for Symbols:** Na= Sodium *Sodium content(>500mg) Cal= Calories Sodium (mg)		**2** Coconut Fish(122) Yellow Rice & Black Eyed Peas(61) Tuscan Blend Veg(26) Wheat Roll(150) Fresh Fruit(1) Cal:887 Carb:103 Na:495		**4** Braised Beef & Vegetables(161) Rice Pilaf(49) Spinach & Peppers(92) Dinner Roll(100) Applesauce(2) Cal:790 Carb:84 Na:512
7 Arroz con Atume(271) Rice & Beans(124) Green Beans & Peppers(21) Wheat Bread(65) Mandarin Oranges(5) Cal:758 Carb:91 Na:621		**9** Sancocho(213) White Rice(25) Broccoli(56) Wheat Roll(150) Shortbread Cookie(150) Cal:969 Carb:105 Na:628		**11** Turkey w/Cranberry Apple (429) Mashed Sweet Potatoes(20) Brussels Sprouts(26) Wheat Roll(150) Butterscotch Pudding(140) Cal:667 Carb:99 Na:900
14 Stewed Tomato Chicken(213) Yuca(15) Spinach & Peppers(65) Wheat Bread(65) Fresh Fruit(1) Cal:795 Carb:104 Na:496		**16** Pollo Guisado(223) Black Eyed Peas(141) White Rice(25) Wheat Bread(65) Mandarin Oranges(5) Cal:855 Carb:104 Na:595		**16 HOLIDAY MEAL/** **HIGH SODIUM DAY** Maple Glazed Ham(585) Roasted Potatoes(85) Broccoli(38) Cranberry Roll(250) Cherry Pie(290) Cal:960 Carb:148 Na:1385
21 Creamy Cajun Chicken(463) Mashed Potatoes(23) California Blend Veg(34) Dinner Roll(100) Chocolate Pudding(135) Cal:690 Carb:81 Na:891		**23** Beef Picadillo(153) Arroz con Gandules(70) Vegetable Medley(54) Whole Grain Biscuit(370) Mandarin Oranges(5) Cal:799 Carb:88 Na:787		**25** **HOLIDAY- NO MEALS**
28 Pastelón(277) Carrots(56) Wheat Roll(150) Tropical Fruit(5) Cal:771 Carb:77 Na:628		**30** Pernil(60) Rice & Beans(124) Broccoli(38) Dinner Roll(100) Pound Cake w/Blueberries(240) Cal:853 Carb:112 Na:697		**If you have a special concern regarding** **the sodium, contact the Nutritionist.** **Call GSSSI 781-8806 X 1136 for more information.**

BAYSTATE PLACE DECEMBER 2026 **Greater Springfield Senior Services, Inc.** **COMMUNITY DINING MENU UPDATED 11/04/2026**

Para reservas o cancelaciones, llama antes de las 11:30 a.m. del día anterior al 596-8379. Donación voluntaria sugerida: $3/comida

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Clave para símbolos: Na= Sodio *Contenido de sodio(>500mg) Cal= Calorías Sodio (mg)		**2** Pescado coco (122) Arroz amarillo y frijoles (61) Verduras Toscan Blend (26) Rollo de trigo (150) Fruta fresca(1) Cal: 887 Carb: 103 Na: 495		**4** Carne de vacuno y verduras (161) Rice Pilaf (49) Espinacas y pimientos (92) Panecillo (100) Compota de manzana(2) Cal:790 Carb:84 Na:512
7 Arroz con Atume(271) Arroz y Frijoles (124) Judías verdes y pimientos (21) Pan de trigo (65) Mandarinas(5) Cal:758 Carb:91 Na:621		**9** Sancocho(213) Arroz Blanco (25) Brócoli (56) Rollo de trigo (150) Galleta de mantequilla (150) Cal:969 Carb:105 Na:628		**11** Pavo con manzana arándano (429) Puré de boniato (20) Coles de Bruselas(26) Rollo de trigo (150) Pudin de caramelo (140) Cal: 667 Carb: 99 Na: 900
14 Pollo de tomate guisado (213) Yuca (15) Espinacas y pimientos (65) Pan de trigo (65) Fruta fresca(1) Cal:795 Carb:104 Na:496		**16** Pollo Guisado(223) Ojo Negro (141) Arroz Blanco (25) Pan de trigo (65) Mandarinas(5) Cal:855 Carb:104 Na:595		**16 COMIDA DE FIESTA/ COMIDA ALTA EN SODIO** Jamón glaseado de arce (585) Patatas asadas (85) Brócoli (38) Rollo de arándano (250) Tarta de cereza (290) Cal:960 Carb:148 Na:1385
21 Pollo Cajún cremoso (463) Puré de patatas (23) California Blend Veg(34) Panecillo (100) Pudin de chocolate (135) Cal:690 Carb:81 Na:891		**23** Picadillo de ternera (153) Arroz con Gandules(70) Mezcla de verduras (54) Galleta de grano integral (370) Mandarinas(5) Cal:799 Carb:88 Na:787		**25** **SIN COMIDAS**
28 Pastelón(277) Zanahorias(56) Rollo de trigo (150) Fruta tropical(5) Cal:771 Carb:77 Na:628		**30** Pernil(60) Arroz y Frijoles (124) Brócoli (38) Panecillo (100) Galleta con arándanos (240) Cal:853 Carb:112 Na:697		**Si tienes una preocupación especial respecto a el sodio, contacta con el nutricionista. Llama al GSSSI 781-8806 ex. 1136 para más información.**