

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, Llame a su sitio de las 11:30am día anterior (413) 733-7894

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pollo Piccata*(518) California Blend Veg(17) Pilaf de Arroz (218) Pan italiano (230) Galletas(70) Cal:759 Carb:114 Na:1193	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	4 Fajitas de Pollo(491) Verduras para mezclar fajitas (3) Arroz amarillo (20) Nata agria (9) Tortilla de trigo (170) Fruta fresca(1) Cal: 505 Carbo: 60 Na: 896	5 	6 Mac & Queso (296) Tomates guisados (205) Pan de Trigo Entero(150) Jugo de Arándano(3) Frutas Mixtas(5) Cal:643 Carb:96 Na:798
9 Pollo Asado*(616) Hojas de col rizada(135) Arroz amarillo con aceitunas (135) Pan de avena (150) Fruta fresca(2) Cal: 691 Carb: 98 Na: 1178		11 COMIDA DE CUMPLEAÑOS Cerdo con Salsa de Manzana(276) Guisantes al vapor (97) Patatas rojas asadas (22) Pan de Trigo Entero(150) Sheet Cake(223) Cal:958 Carb:121 Na:870	12 	13 Berenjena a la Parmesana*(487) Ensalada mixta con italiana (137) Penne con salsa(95) Pan de ajo (110) Melocotones fríos(1) Cal:826 Carb:104 Na:1168
16 Pollo Guisado*(614) Guisantes al Vapor (58) Arroz Blanco (4) Pan de Trigo Entero(150) Reg(70)/Galletas Light(70) Cal:660 Carb:99 Na:1102	17 	17 Día de San Patricio/Día alto en sodio Carne en Conserva*(911) Col y zanahorias (110) Patatas Red Bliss(6) Pan de centeno (150) Mostaza (55) Pudín de pistacho (110)/Topping(12) Cálculo: 552 Carbs: 68 Na: 1495	19 	20 Estofado de pescado de coco (142) Judías verdes(5) Arroz Blanco (4) Piña (1) Cal:548 Carb:71 Na:291
23 Arroz con Pollo*(711) Hojas de col rizada(135) Cobertura de galletas (170) Fruta mixta(5) Cal: 793 Carbs: 96 Na: 1179	24 	25 Albóndigas de curry de coco (451) Ensalada de pepino y menta (76) Arroz Blanco (4) Pan multicereales (200) Crujiente de pera (47) Cal: 887 Carb: 100 Na: 893	26 	27 DÍA DE SOPA Y SÁNDWICH Ensalada de huevos rellenos (357) Lettuce/Tomato(5) Creamy Tomato Soup(204) Wheat Hamburger Bun(227) Mandarin Oranges(7) Cal:745 Carb:65 Na:940
30 Pavo al estilo Mediterráneo*(517) Coliflor con hierbas Cuscús(6) Pan de Trigo Entero(150) Reg(70)/Diet Cookie(70) Cal:517 Carb:63 Na:840	Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.			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. Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 3 por comida.

For Reservations or Cancellations call (413) 733-7894 by 11:30 a.m. one business day in advance.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Chicken Piccata*(518) California Blend Veg(17) Rice Pilaf(218) Italian Bread(230) Reg(70)/Diet Cookies(70) Cal:759 Carb:114 Na:1193	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	4 Chicken Fajitas*(653) Fajita Blend Vegetables(3) Yellow Rice(192) Sour Cream(9) Flour Tortilla(170) Fresh Fruit(1) Cal:695 Carb:97 Na:1154	5 Cal:643 Carb:96 Na:798	6 Mac & Cheese (296) Stewed Tomatoes(205) Whole Wheat Bread (150) Cranberry Juice (3) Mixed Fruit(5)
9 Pollo Asado*(616) Hojas de col rizada(135) Arroz amarillo con aceitunas (135) Pan de avena (150) Fruta fresca(2) Cal: 691 Carb: 98 Na: 1178	10	11 BIRTHDAY MEAL Braised Pork w/Apple Gravy(276) Steamed Peas(97) Roasted Red Potatoes(22) Whole Wheat Bread(150) Sheet Cake(223) Cal:958 Carb:121 Na:870	12	13 Eggplant Parmesan*(487) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Chilled Peaches(1) Cal:826 Carb:104 Na:1168
16 Pollo Guisado*(614) Guisantes al Vapor (58) Arroz Blanco (4) Pan de Trigo Entero(150) Reg(70)/Galletas Light(70) Cal:660 Carb:99 Na:1102	17	18 ST.PATRICK'S DAY/HIGH SOD. MEAL Corned Beef*(911) Cabbage & Carrots(110) Red Bliss Potatoes(6) Rye Bread(150) Mustard(55) Pistachio Pudding(110)/Topping(12) Cal:552 Carb:68 Na:1495	19	20 Fish Chowder(421) Green Beans(3) Oyster Crackers(160) Pineapple(1) Cal:582 Carb:76 Na:725
23 Arroz con Pollo*(711) Hojas de col rizada(135) Cobertura de galletas (170) Fruta mixta(5) Cal: 793 Carbs: 96 Na: 1179	24	25 Coconut Curry Meatballs(451) Cucumber Mint Salad(76) White Rice(4) Multigrain Bread(200) Pear Crisp(47) Cal:887 Carb:100 Na:893	26	27 SOUP & SANDWICH DAY Deviled Egg Salad(357) Lettuce/Tomato(5) Creamy Tomato Soup(204) Wheat Hamburger Bun(227) Mandarin Oranges(7) Cal:745 Carb:65 Na:940
30 Mediterranean Style Turkey*(517) Herbed Cauliflower Couscous(6) Whole Wheat Bread(150) Reg(70)/Diet Cookie(70) Cal:517 Carb:63 Na:840		Key for Symbols: Na= Sodium *= Sodium Content(>500mg) (mg) = Sodium content of item Cal= Calories Carb= Carbs		Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) &margarine(15mg Na). Menu subject to change without notice. Suggested voluntary donation \$3 per meal