

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
	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	1 COMIDA FRÍA Ensalada de atún de Cape Cod(237) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de pasta (34) Lista de tréboles (340) Reg(17)/Jello Light(35) con Whip(12) Cal:772 Carb:88/86 Na:900	2	3 Ravioli con pimiento rojo asado*(557) Ensalada mixta con italiano (131) Pan de ajo (210) Fruta fresca(1) Cal: 650 Carb: 88 Na: 1040
6 COMIDA DE PRIMAVERA Jamón con piña (426) Judías verdes (5) Boniato al horno (22) Rollo de trigo (210) Tarta de queso (297) Cal: 643 Carb: 105 Na: 1100	10	8 SOPA Y SÁNDWICH / ALTO CONTENIDO EN SODIO Pavo y Provolone (439) Sopa de tomate (204) Ensalada de macarrones (294) Pan integral (150) Compota de manzana fría (14) Cal:848 Carb:80 Na:1485	12	10 Beef Taco Bowl(156) Tossed Salad(12) w/Ranch(112) Yellow Rice(192) Tortilla Chips(46) Fresh Fruit(2) Cal:624 Carb:60 Na:659
13 Pierogis (440) Col salteada (36) Zanahorias con perslidos (62) Pan de 12 granos (115) Reg(17)/Jello Light(35) con Whip(12) Cal: 708 Carb:105 Na:1089	17	15 Salchicha de desayuno de pavo (367) Manzanas especiadas (20) Patatas O'Brien (29) Syrup(23) Bocados de tostada francesa (270) Fruta fresca (2) Jugo de naranja (26) Cal: 794 Carb: 130 Na: 872	19	17 Hamburger con Queso (422) Ketchup(82) Onions & Mushrooms(96) Roasted Red Potatoes(29) Wheat Burger Bun(227) Chilled Pineapple(1) Cal:711 Carb:89 Na:997
20 VACACIONES - NADA DE COMIDAS Cal: 793 Carbs: 96 Na: 1179	24	22 COMIDA DE CUMPLEAÑOS/ ALTO CONTENIDO EN SODIO Pollo a la barbacoa*(868) Ensalada de Patata (215) Maíz(4) Pan de maíz (180) Reg(240)/Cupcake de la Dieta(166) Cal:881 Carb:113 Na:1421	26	24 Estofado de pescado de coco(142) Ensalada mixta con italiano (106) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Fruta fresca(1) Cal:664 Carb:83 Na:675
27 Macarrones con Queso (296) Tomates guisados (205) Pan integral (150) Zumo de arándano (3) Fruta mixta(5) Cal:643 Carb:96 Na:798	Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.	29 Pollo Rosado*(531) Zanahorias con perslidos (62) Pasta de pene (22) Pan integral (150) Fruta fresca(1) Cal:527 Carb:74 Na:780		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 Key for Symbols: Na= Sodium *= Sodium Content(>500mg) (mg) = Sodium content of item Cal= Calories Carb= Carbs		1 COLD PLATE Cape Cod Tuna Salad(237) Broccoli Slaw(119) Pasta Salad(34) Club Roll(340) Reg(17)/Diet Jello(35) w/Whip(12) Cal:772 Na:88/86 Na:900	2	3 Ravioli w/ Roasted Red Pepper Sauce*(557) Tossed Salad w/Italian(131) Garlic Bread(210) Fresh Fruit(1) Cal:650 Carb:88 Na:1040
6 SPRINGTIME MEAL Ham w/Pineapple (426) Green Beans(5) ½ Baked Sweet Potato(22) Wheat Roll(210) Cheesecake(297) Cal:643 Carb:105 Na:1100	10	8 SOUP & SANDWICH/HIGH SODIUM Turkey & Provolone(439) Tomato Soup(204) Macaroni Salad(294) Club Roll(340) Chilled Applesauce(14) Cal:848 Carb:80 Na:1485	12	10 Beef Taco Bowl(156) Tossed Salad(12) w/Ranch(112) Yellow Rice(192) Tortilla Chips(46) Fresh Fruit(2) Cal:624 Carb:60 Na:659
13 Pierogis(440) Sautéed Cabbage(36) Parslied Carrots(62) 12 Grain Bread(115) Reg(17)/Diet Jello(35) w/Topping(12) Cal:708 Carb:105 Na:1089	17	15 Turkey Breakfast Sausage(367) Spiced Apples(20) Potatoes O'Brien(29) French Toast Bites(270) Fresh Fruit(2) Orange Juice(26) Cal:794 Carb:130 Na:872	19	17 Hamburger w/Chz(422) Ketchup(82) Onions & Mushrooms(96) Roasted Red Potatoes(29) Wheat Burger Bun(227) Chilled Pineapple(1) Cal:711 Carb:89 Na:997
20 HOLIDAY- NO MEALS	24	22 BIRTHDAY MEAL/HIGH SODIUM BBQ Chicken*(868) Potato Salad(215) Steamed Corn(4) Cornbread(180) Reg(240)/Diet Cupcake(166) Cal:881 Carb:113 Na:1421	26	24 Coconut Fish Stew Tossed Salad w/Italian(106) White Rice(4) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:664 Carb:83 Na:675
27 Mac & Cheese (296) Stewed Tomatoes(205) Whole Wheat Bread (150) Cranberry Juice (3) Mixed Fruit(5) Cal:643 Carb:96 Na:798		29 Rosé Chicken*(531) Parslied Carrots(62) Penne Pasta(22) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:527 Carb:74 Na:780		Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) &margarine(15mg Na). Menu subject to change without notice. Suggested voluntary donation \$3 per meal