

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
<p>Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 100mg sodio y margarina</p> <p>que contiene 15mg sodio.</p> <p>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 3 por comida.</p>	<p>Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio</p>	<p>1</p>		<p>1 Estofado de ternera (129) Puré de patatas (118) Panecillo integral (210) Fruta fresca(1)</p>
				<p>Cal:751 Carb:89 Na:599</p>
<p>4 Pollo estilo Jamaicano (489) Hojas de col rizada(135) Arroz con coco (171) Pan de avena (150) Fruta fresca(2)</p>	<p>5 Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.</p>	<p>6 PLATO FRIO/ DÍA ALTO EN SODIO Ensalada de chef con jamón y pavo*(817) Ensalada de macarrones (294) Pan integral (150) Reg(17)/Gelatina Diet con Látigo(12)</p>	<p>7</p>	<p>8 COMIDA DEL DÍA DE LA MADRE Pollo al limón(305) Espárragos al vapor (9) Mashed Potatoes(118) Pan multigrano (150) Tarta de queso de cereza (307)</p>
<p>Cal:845 Carb:106 Na:1087</p>		<p>Cal:786 Carb:54 Na:1430</p>		<p>Cal:858 Carb:113/92 Na:1072</p>
<p>11 Pollo con pesto Alfredo *(835) con brócoli Pan de ajo (210) Zum de naranja(0) Melocotones fríos(6)</p>	<p>12</p>	<p>13 CUMPLEAÑOS/DÍA ALTO EN SODIO Pollo Cordon Bleu*(684) Zanahorias con perslidos (62) Rice Pilaf(39) Pan entero (150) Pastel de Chocolate(330)</p>	<p>14</p>	<p>15 Pernil (424) Arroz con Gandules(149) Habichuelas Guisadas(476) Panecillo de hamburguesa de trigo (160) Fruta fresca(1)</p>
<p>Cal:800 Carb:86 Na:1198</p>		<p>Cal:948 Carb:114 Na:1469</p>		<p>Cal:862 Carb:101 Na:1114</p>
<p>18 PLATOS FRÍOS Ensalada clásica de pollo (90) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de cebada y pasas (164) Panecillo integral (210) Fruta mixta(5)</p>	<p>24</p>	<p>20 Arroz con Pollo*(758) Ensalada mixta con italiano (106) Frijoles negras (239) Reg(17)/Gelatina Diet con Látigo(12)</p>	<p>26</p>	<p>22 Turquía Mediterránea (436) Ensalada de pepino marinado (46) Cuscús(8) Pan de avena (150) Apple Crisp (65)</p>
<p>Cal:704 Carb:93 Na:728</p>		<p>Cal: 863 Carb: 120 Na: 1147</p>		<p>Cal:786 Carb:109 Na:846</p>
<p>25 HOLIDAY- NO MEALS</p>		<p>27 Salmón con limón y eneldo(145) Brócoli (9) Couscous(8) Pan integral (150) Galletas Reg/Diet (85)</p>		<p>29 Turkey w/Gravy*(549) Green Beans(5) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(150) Applesauce(14)</p>
		<p>Cal:629 Carb:81 Na:557</p>		<p>Cal:630 Carb:81 Na: 884</p>

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		Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na &margarine(15mg Na). Menu subject to change without notice. Suggested voluntary donation		1 Beef Stew(129) Mashed Potatoes(118) Whole Wheat Roll(210) Fresh Fruit(1)
		\$3 per meal		Cal:751 Carb:89 Na:599
4 Jamaican Jerk Style Chicken(489) Collard Greens(135) Coconut Rice(171) Oatnut Bread(150) Fresh Fruit(2)	5	6 COLD PLATE/HIGH SODIUM DAY Chef Salad w/Ham & Turkey*(817) Macaroni Salad(294) Whole Wheat Bread(150) Reg(17)/Diet Jello w/Whip(12)	7	8 MOTHER'S DAY MEAL Lemon Chicken(305) Steamed Asparagus(9) Mashed Potatoes(118) Multigrain Bread(200) Cherry Cheesecake(307)/Pound Cake(240)
Cal:845 Carb:106 Na:1087		Cal:786 Carb:54 Na:1430		Cal:858 Carb:113/92 Na:1072
11 Chicken Pesto Alfredo *(835) w/Broccoli Garlic Bread(210) Orange Juice(0) Chilled Peaches(6)	12	13 BIRTHDAY/HIGH SODIUM DAY Chicken Cordon Bleu*(684) Parslied Carrots(62) Rice Pilaf(39) Whole What Bread(150) Chocolate Cake(330)	14	15 Pernil(424) Arroz con Gandules(149) Habichuelas Guisadas(476) Wheat Burger Bun(160) Fresh Fruit(1)
Cal:800 Carb:86 Na:1198		Cal:948 Carb:114 Na:1469		Cal:862 Carb:101 Na:1114
18 COLD PLATE Classic Chicken Salad(90) Broccoli Slaw(119) Barley Raisin Salad(164) Whole Wheat Roll(210) Mixed Fruit(5)	19	20 Arroz con Pollo*(758) Tossed Salad w/Italian(106) Black Beans(239) Reg(17)/Diet Jello w/Whip(12)	21	22 Mediterranean Turkey(436) Marinated Cucumber Salad(46) Couscous(8) Oatnut Bread(150) Apple Crisp(65)
Cal:704 Carb:93 Na:728		Cal:863 Carb:120 Na:1147		Cal:786 Carb:109 Na:846
25 HOLIDAY- NO MEALS	26	27 Lemon Dill Salmon(145) Steamed Broccoli(9) Couscous(8) Whole Wheat Bread(150) Reg(85)/Diet Cookie(85)	28	29 Turkey w/Gravy*(549) Green Beans(5) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(150) Applesauce(14)
		Cal:629 Carb:81 Na:557		Cal:630 Carb:81 Na: 884