

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ravioles con Salsa de - Pimientos Rojos Asados(394) Brócoli (9) Pan integral (210) Galletas (normales/dietéticas) (85) Cal:503 Carb:68 Na:708	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	3 Pollo Guisado*(614) Ensalada Mixta con Italiana(106) Arroz con Gandules(149) Galletas (regulares/dietéticas)(85) Cal:599 Carb:82 Na:1095		5 Pastel de cangrejo* (600) con salsa tártara (130) Coleslaw(112) Steamed Corn(1) Whole Wheat Bread(150) Mixed Fruit(5) Cal:640 Carb:91 Na:1126
8 Hamburguesa con queso (422) Cebolla y champiñones (96) Papas rojas asadas (29) Ketchup (82) Pan de hamburguesa integral(330) Gelatina (53) con crema batida (12) Cal:725 Carb:79/78 Na:1128	5 Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.	10 Omelette de queso (290) Puré de manzana especiado (20) Patatas O'Brien (29) Tortitas con sirope de arce (95) Fruta fresca (2) Salchicha de pavo(195) Cal:562 Carb:73 Na:743	7	12 Día del Padre Pollo a la barbacoa *(494) Potato Salad(215) Steamed Corn(4) Cornbread(180) Fudge Round Cookie(80) Cal:823 Carb:105 Na:1096
15 Jamón con piña (426) Judías verdes (5) ½ batata asada (22) Panecillo integral (210) Fruta fresca (1) Cal:555 Carb:105 Na:803	12	17 Comida Fría Ensalada de huevo (369) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de pasta con balsámico (15) Panecillo Club (340) Gelatina (35) con crema batida (12) Cal:948 Carb:88/86 Na:997	14	19 <p style="text-align: center;">Sin Servicio de Comidas</p>
22 Pastel de pastor (215) Guisantes al Vapor (97) Puré de Patatas Pan de 12 Cereales (200) Postre Crujiente de Melocotón (5) Cal:808 Carb:98 Na:671	24	24 Comida Fría Ensalada de atún Cape Cod (237) Ensalada mixta con aderezo ranch (119) Remolachas encurtidas (195) Panecillo Club (340) Puré de manzana (14) Cal:597 Carb:74 Na:1049	26	26 5 Comida Alta en Sodio Arroz con Pollo*(861) Habichuelas Guisadas(283) Pan Integral(150) Fruta Fresca(1) Cal:901 Carb:131 Na:1434
29 Comida de Cumpleaños Espagueti con albóndigas* (531) Brócoli al vapor (9) Panecillo integral (210) Pineapple Cake(230) Cal:748 Carb:103 Na:1104				<p style="text-align: center;">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.</p>

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Ravioli w/Roasted Red Pepper Sauce(394) Steamed Broccoli(9) Whole Wheat Bread(210) Reg/Diet Cookies(85) Cal:503 Carb:68 Na:708		3 Pollo Guisado*(614) Tossed Salad w/Italian(106) Arroz con Gandules(149) Reg/Diet Cookies(85) Cal:599 Carb:82 Na:1095		5 Crab Cake*(600) w/tartar(130) Coleslaw(112) Steamed Corn(1) Whole Wheat Bread(150) Mixed Fruit(5) Cal:640 Carb:91 Na:1126
8 Cheeseburger(422) Onions & Mushrooms(96) Roasted Red Potatoes(29) Wheat Burger Bun(330) Ketchup(82) Reg/Diet Jello(53) w/Whip(12) Cal:725 Carb:79/78 Na:1128	5	10 Cheese Omelet(290) Turkey Sausage(195) Spiced Applesauce(20) Potatoes O'Brien(29) Maple Chip Pancakes(95) Fresh Fruit(2) Cal:562 Carb:73 Na:743	7	12 FATHER'S DAY MEAL BBQ Chicken*(494) Potato Salad(215) Steamed Corn(4) Cornbread(180) Fudge Round Cookie(80) Cal:823 Carb:105 Na:1096
15 Ham w/Pineapple (426) Green Beans(5) ½ Baked Sweet Potato(22) Wheat Roll(210) Fresh Fruit(1) Cal:555 Carb:105 Na:803	12	17 COLD MEAL Egg Salad(369) Broccoli Slaw(119) Balsamic Pasta Salad(15) Club Roll(340) Reg(17)/Diet Jello(35)w/Whip(12) Cal:948 Carb:88/86 Na:997	14	19 HOLIDAY NO MEALS If you have a special concern regarding sodium, contact the Nutritionist. Call GSSSI 781-8806 X 1136 for more information.
22 Shepherd's Pie(215) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Peach Crisp(5) Cal:808 Carb:98 Na:671	19	24 COLD MEAL Cape Cod Tuna Salad(237) Tossed Salad w/Ranch(119) Pickled Beets(195) Club Roll(340) Applesauce(14) Cal:597 Carb:74 Na:1049	21	26 HIGH SODIUM MEAL Arroz con Pollo*(861) Soupy Beans(283) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:901 Carb:131 Na:1434
29 BIRTHDAY MEAL Spaghetti & Meatballs*(531) Steamed Broccoli(9) Wheat Roll(210) Pineapple Cake(230) Cal:748 Carb:103 Na:1104	26	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