

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 PLATO FRÍO Pavo (358) y Provolone (174)</p> <p>Ensalada de apio (75) Ensalada de macarrones (294) Tortilla de harina (170) Piña fría(1)</p> <p>Cal: 741 Carb: 69 Na: 1198</p>	<p>2</p>	<p>3 DÍA ALTO EN SODIO Hot Dog con Pan*(750) Ensalada de Patata (215)</p> <p>Frijoles al horno (219) Fruta fresca(1) Kétchup (82)/Mostaza (55)</p> <p>Cal:839 Carb:83 Na:1432</p>
<p>6</p> <p>VACACIONES - NADA DE COMIDAS</p>	<p>7</p> <p>Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.</p>	<p>8 PLATO FRÍO Ensalada de chef con jamón y pavo*(532) con Ranch(110) Ensalada de pasta(64 Pan integral (150) Reg(17)/Gelatina Dietética(0)</p> <p>Cal: 672 Carb: 57 Na: 1025</p>	<p>9</p>	<p>10 Pollo con Pesto Alfredo *(325) Ensalada mixta con italiano (119) Pan de ajo (210) Galletas Reg/Diet (85)</p> <p>Cal:901 Carb:67 Na:873</p>
<p>13 PLATO FRÍO Ensalada de huevo (369) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de Tres Alubias (119) Lista de tréboles (340) Reg(17)/Gelatina Dietética(0)</p> <p>Cal: 1019 Carb: 78/75 Na: 1101</p>	<p>14</p>	<p>15 Pavo Mediterránea (436) Ensalada de pepino marinado (46) Cuscús(8) Pan de avena (150) Arándano crujiente (56)</p> <p>Cal: 793 Carb: 112 Na: 836</p>	<p>16</p>	<p>17 Pernil (424) Arroz con Gandules(149) Habichuelas Guisadas(283) Panecillo de hamburguesa de trigo(227) Compota de manzana (14)</p> <p>Cal:799 Carb:103 Na:1131</p>
<p>20 Chile de pavo de judía blanca (335) Zanahorias con perslidos (62) Patata al horno (9) Magdalena de pan de maíz (180) Reg(85)/Diet Cookie(85)</p> <p>Cal:793 Carb:119 Na:811</p>	<p>21</p>	<p>22 COMIDA DE CUMPLEAÑOS Espaguetis y albóndigas*(531) Brócoli al vapor (9) Rollo de trigo (210) Reg(240)/Cupcake Dieta(166)</p> <p>Cal: 770 Carb: 98/86 Na:1096</p>	<p>23</p>	<p>24 Arroz con Pollo*(761) Ensalada mixta con italiano (106) Judías Negras (165) Piña fría(1)</p> <p>Cálculo: 791 Carb: 105 Na: 1174</p>
<p>27 PLATO FRÍO Ham & Swiss (336) Ensalada de zanahoria y pasas (179) Ensalada inglesa de guisantes (183) Panecillo de hamburguesa (227) Fruta fresca (0) Mostaza (55)</p> <p>Cal: 799 Carb: 85 Na: 1121</p>	<p>28</p>	<p>29 Taco Bowl de Ternera (156) Ensalada(12) con Ranch(110) Arroz amarillo (192) Patatas fritas (46) Compota de manzana (14)</p> <p>Cal:576 Carb:47 Na:671</p>	<p>30</p>	<p>31 Pastel de cangrejo* (600) con salsa tártara (130) Coleslaw(112) Steamed Corn(1) Whole Wheat Bread(150) Mixed Fruit(5)</p> <p>Cal:665 Carb:93 Na:1139</p>

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) & margarine(15mg Na).</p> <p>Menu subject to change without notice.</p> <p>Suggested voluntary donation \$3 per meal</p>	<p>Key for Symbols: Na= Sodium *= Sodium Content(>500mg) (mg) = Sodium content of item Cal= Calories Carb= Carbs</p>	<p>1 COLD PLATE Turkey(358) & Provolone(174) Celery Salad(75) Macaroni Salad(294) Flour Tortilla(170) Chilled Pineapple(1) Cal:741 Carb:69 Na:1198</p>		<p>3 HIGH SODIUM DAY Hot Dog w/Bun*(750) Potato Salad(215) Baked Beans(219) Fresh Fruit(1) Ketchup(82)/Mustard(55) Cal:839 Carb:83 Na:1432</p>
<p>6 HOLIDAY- NO MEALS If you have a special concern regarding sodium, contact the Nutritionist. Call GSSSI 781-8806 X 1136 for more information.</p>	<p>5</p>	<p>8 COLD PLATE Chef Salad w/Ham & Turkey*(532) Bowtie Pasta Salad(64) Whole Wheat Bread(150) Reg(17)/Diet Jello(0) w/Whip(12) Ranch Dressing(110) Cal:672 Carb:57 Na:1025</p>	<p>7</p>	<p>10 Chicken Pesto Alfredo *(325) Tossed Salad w/Italian(119) Garlic Bread(210) Reg/Diet Cookies(85) Cal:901 Carb:67 Na:873</p>
<p>13 COLD PLATE Egg Salad(369) Broccoli Slaw(119) Three Bean Salad(119) Club Roll(340) Reg(17)/Diet Jello(0)w/Whip(12) Cal:1019 Carb:78/75 Na:1101</p>	<p>12</p>	<p>15 Mediterranean Turkey(436) Marinated Cucumber Salad(46) Couscous(8) Oatnut Bread(150) Blueberry Crisp(56) Cal:793 Carb:112 Na:836</p>	<p>14</p>	<p>17 HIGH SODIUM DAY Pernil (424) Rice with Pigeon Peas(149) Stewed Beans(283) Whole Wheat Hamburger Bun(227) Applesauce (14) Cal:799 Carb:103 Na:1131</p>
<p>20 White Bean Turkey Chili(335) Parslied Carrots(62) Baked Potato(9) Cornbread Muffin(180) Reg(85)/Diet Cookie(85) Cal:793 Carb:119 Na:811</p>	<p>19</p>	<p>22 BIRTHDAY MEAL Spaghetti & Meatballs*(531) Steamed Broccoli(9) Wheat Roll(210) Reg(240)/Diet Cupcake(166) Cal:770 Carb:98/86 Na:1096</p>	<p>21</p>	<p>24 Chicken and Rice*(761) Salad with Italian Dressing (106) Black Beans (165) Pineapple(1) Cálculo: 791 Carb: 105 Na: 1174</p>
<p>27 COLD PLATE Ham & Swiss (336) Carrot Raisin Salad(179) English Pea Salad(183) Wheat Burger Bun(227) Fresh Fruit(0) Mustard(55) Cal:799 Carb:85 Na:1121</p>	<p>26</p>	<p>29 Beef Taco Bowl(156) Tossed Salad(12) w/Ranch(110) Yellow Rice(192) Tortilla Chips(46) Applesauce(14) Cal:576 Carb:47 Na:671</p>		<p>31 Crab Cake*(600) w/tartar(130) Coleslaw(112) Steamed Corn(1) Whole Wheat Bread(150) Mixed Fruit(5) Cal:665 Carb:93 Na:1139</p>