

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
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.	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	2 Tazón de Tacos de Res (156) Ensalada Mixta (12) con Ranch (110) Arroz amarillo (192) Tortilla Chips (46) Fruta fresca(1)	3	4 Pavo con Salsa*(549) Ejotes(5) Puré de Papas (26) Pan integral (150) Compota de manzana (14)
Totales incluyen 1 leche baja en grasa		Cal:606 Carb:55 Na:659		Cal:601 Carb:74 Na:1089
7	8 Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.	9 COMIDA ALTA EN SODIO Hot dog con pan* (750) Palitos de Tostada Francesa(270) Fruta fresca(2) Cal:578 Carb:75 Na:561 Palitos de Tostada Francesa(270)	10	11 COMIDA DE CUMPLEAÑOS / COMIDA ALTA EN SODIO Espagueti y Albóndigas*(531) Brócoli al vapor (9) Rollo de trigo (210) Pastel rectangular(345)
		Fruta fresca(2)		Cal:807 Carb:96/84 Na:1220
14 Teriyaki de Carne (478) Ejotes(5) Lo Mein Fideos (74) Pan integral (150) Mandarinas (7)	15	16 COMIDA FRÍA Ham(283) y Suizo (53) Ensalada de apio (75) Ensalada de papa (215) Pan integral (150) Compota de manzana (14)	17	18 Hamburguesa con queso*(550) Cebollas y Hongos(96) Papas asadas (22) Bol de hamburguesa (230) Fruta fresca(1)
Cal:682 Carb:59 Na:853		Cal:655 Carb:55 Na:931		Cal:641 Carb:86 Na:1024
21 Jamón con piña (426) Ejotes(5) Papas gratinadas (255) Lista WW (210) Fruta fresca(1)	22	23 COMIDA ALTA EN SODIO Sancocho* (1027) Arroz Blanco(4) Pan de 12 granos (210) Galletas Reg/Diet (85)	24	25 Pastel de carne con salsa de champiñones (365) Zanahorias con perejil (62) Puré de papas (232) Panecillo (210) Crumble de arándanos (56)
Cal: 1033 Carb: 181 Na: 1037		Cal:1122 Carb:102 Na:1456		Cal:737 Carb:91 Na:1064
28 "BIG E" MEAL Cerdo desmenuzado (365) OJ(0) Ejotes(5) Macarrones con Queso (296) Pan de maíz (180) Galletas Reg/Diet (85)	29	30 Pescado Coco (60) Ensalada de jengibre y lima (26) Arroz Frito con Piña (190) Pan integral (150) Mandarinas (7)	31	
Cal:877 Carb:94 Na:922		Cal:541 Carb:77 Na:574		

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 If you have a special concern regarding sodium, contact the Nutritionist. Call GSSSI 781-8806 X 1136 for more information.	Key for Symbols: Na= Sodium *= Sodium Content(>500mg) (mg) = Sodium content of item Cal= Calories Carb= Carbs	2 Beef Taco Bowl(156) Tossed Salad(12) w/Ranch(110) Yellow Rice(192) Tortilla Chips(46) Fresh Fruit(1) Cal:606 Carb:55 Na:659	3 	4 Turkey w/Gravy*(549) Green Beans(5) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(150) Applesauce(14) Cal:601 Carb:74 Na: 1089
7	8	9 HIGH SODIUM DAY Hot Dog w/Bun*(750) Steamed Corn(4) Baked Beans(219) Applesauce(14) Ketchup(82)/Mustard(55) Cal:731 Carb:91 Na:1221	10	11 BIRTHDAY MEAL/HIGH SODIUM DAY Spaghetti & Meatballs*(531) Steamed Broccoli(9) Wheat Roll(210) Sheet Cake(345) Cal:807 Carb:96/84 Na:1220
14 Beef Teriyaki(478) Green Beans(5) Lo Mein Noodles(74) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal:682 Carb:59 Na:853	15	16 COLD PLATE Ham(283) & Swiss(53) Celery Salad(75) Potato Salad(215) Whole Wheat Bread(150) Applesauce(14) Mayo(100) Cal:665 Carb:58 Na:1031	17	18 NATIONAL CHEESEBURGER DAY Cheeseburger*(550) Onions & Mushrooms(96) Roasted Potatoes(22) Hamburger Bun(230) Fresh Fruit(1) Cal:641 Carb:86 Na:1024
21 Ham w/Pineapple(426) Green Beans(5) Au Gratin Potatoes(255) WW Roll(210) Fresh Fruit(1) Cal: 1033 Carb:181 Na:1037	22	23 Ravioli w/Meat Sauce(394) Steamed Broccoli(9) 12 Grain Bread(200) Reg/Diet Cookies(85) Cal:503 Carb:68 Na:708	24	25 Meatloaf w/Mushroom Gravy(365) Parslied Carrots(62) Mashed Potatoes(232) Dinner Roll(210) Blueberry Crisp(56) Cal:737 Carb:91 Na:1064
28 BIG E MEAL Pulled Pork(365) Orange Juice(0) Green Beans(5) Mac & Cheese (296) Cornbread(180) Reg/Diet Cookies(85) Cal:877 Carb:94 Na:922	29	30 Coconut Fish(60) Ginger Lime Slaw(26) Pineapple Fried Rice(190) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal:541 Carb:77 Na:574		Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) &margarine(15mg Na). Menu subject to change without notice. Suggested voluntary donation \$3 per meal

