SEPTIEMBRE 2026 Greater Springfield Senior Services, Inc Menú Latino Actualizado 28/07/2026

Para reservaciones o cancelaciones, llama antes de las 11:30 a.m. del día anterior al 781-2135 o sin costo 800-649-3641 Correo electrónico: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Llama a GSSSI al 781-8806 X 1136 para más información **El sodio total y las calorías incluyen postre regular, leche (100mg Na) Y margarina (15mg Na).**	**1 COMIDA FRÍA** Ensalada de Pollo de Cape Cod (237) Ensalada de col (112) Beetles en escabeche (195) Bollo de trigo (227) Galletas Reg/Diet (85)	**2** Tazón de Tacos de Res (156) Ensalada Mixta (12) con Ranch (110) Arroz amarillo (192) Tortilla Chips (46) Fruta fresca(1)	**3** Arroz con Pollo*(761) Brócoli al vapor (9) Pan integral (150) Duraznos(1)	**4** Pollo y empanadillas*(645) Puré de Papas (26) Pan integral (150) Compota de manzana (14)
	Cal:637 Carb:81 Na:997	Cal:606 Carb:55 Na:659	Cal:760 Carb:112 Na:1066	Cal:659 Carb:82 Na: 1181
7 **VACACIONES - SIN COMIDAS**	**8** Omelette de queso (293) Manzanas especiadas (24) Papas O'Brien(7) Palitos de Tostada Francesa(270) Fruta fresca(2)	**9 COMIDA ALTA EN SODIO** Hot Dog con Pan*(750) Maíz al vapor (4) Frijoles al horno (219) Compota de manzana (14) Kétchup (82)/Mostaza (55)	**10 COMIDA ALTA EN SODIO** Empanada de res*(600) Frijoles Cubiertos (283) Arroz amarillo (192) Pan integral (150) Piña fría(1)	**11 COMIDA DE CUMPLEAÑOS** Espagueti y Albóndigas*(531) Brócoli al vapor (9) Rollo de trigo (210) Reg(240)/Pastelito de la Dieta(166)
	Cal:578 Carb:75 Na:561	Cal:839 Carb:83 Na:1432	Cal:743 Carb:100 Na:1366	Cal:731 Carb:96/84 Na:1115
14 Teriyaki de Pollo (478) Ejotes(5) Lo Mein Fideos (74) Pan integral (150) Mandarinas (7)	**15** Estofado de Pescado de Coco (142) Arroz Blanco(4) Pan de avena (150) Piña fría(1)	**16 COMIDA FRÍA** Ham(283) y Suizo (53) Ensalada de apio (75) Ensalada de papa (215) Pan integral (150) Compota de manzana (14)	**17 "BIG E" MEAL** Chile de Carne (335) Brócoli con queso (147) Papa al horno (9) Panecillo de Cena (210) Gelatina(0)Whip(12)	**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:523 Carb:73 Na:313	Cal:655 Carb:55 Na:931	Cal:728 Carb:95 Na:870	Cal:641 Carb:86 Na:1024
21 Chicken Pot Pie(279) Green Beans(5) Biscuit Topping(170) Fresh Fruit(1)	**22** Pastel de Cangrejo*(600) Ensalada de col (112) Maíz al vapor (4) Pan integral (150) Compota de Manzana (14)	**23 COMIDA ALTA EN SODIO** Sancocho* (1027) Arroz Blanco(4) Pan de 12 granos (210) Galletas Reg/Diet (85)	**24 COMIDA ALTA EN SODIO** Pollo BBQ*(494) Ensalada de papa (215) Frijoles horneados (291) Pan de maíz (180) Galleta redonda de fudge (80)	**25** Bistec Encebollado(477) Zanahorias en perslide (62) Arroz amarillo con aceitunas (109) Panecillo de Cena (210) Arándano Crujiente (56)
Cal:517 Carb:55 Na:584	Cal:665 Carb:93 Na:1139	Cal:1122 Carb:102 Na:1456	Cal: 807 Carb: 100 Na: 1386	Cal:807 Carb:102 Na:1052
28 "BIG E" MEAL Cerdo desmenuzado (365) OJ(0) Ejotes(5) Macarrones con Queso (296) Pan de maíz (180) Galletas Reg/Diet (85)	**29** Pastelon*(715) Guisantes al vapor (58) Pan de 12 granos (200) Crujiente de Durazno (5)	**30** Pollo al estilo indio*(518) Steamed Spinach(188) Coconut Rice(171) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7)	**Donación voluntaria sugerida:** **$3 por comida**	**Menú sujeto a cambios sin previo aviso.** **<u>Clave para los símbolos</u>:** Cal= Calorías (mg Na en cada artículo) Carbohidratos = Carbs Na= **Sodio ***Contenido de sodio(>500mg)
Cal:877 Carb:94 Na:922	Cal: 761 Carb: 93 Na: 1158	Cal:803 Carb:84 Na:1174		