

Octubre 2023

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu Updated 08/30/2023

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, llame al Departamento de Nutrición al 413-781-2135 Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Pavo con Salsa Dijon(410) Steamed Broccoli(9) Rice Pilaf(12) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1)	<b>3</b> Sancocho (32) Sautéed Red Cabbage(44) White Rice(4) Whole Wheat Bread(115) Reg(150)/Diet Cookies(150)	<b>4</b> Taco de Pavo(347) Zesty Corn Salad(171) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Whole Grain Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(6)	<b>5</b> Camarones con Miel y Jengibre(425) Oriental Blend Veg(5) Fried Rice(143) Whole Wheat Roll(210) Mandarin Oranges(7)	<b>6</b> Arroz con Pollo(511) Tossed Salad w/italian(147) Garlic Toast(210) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)
Cal:543 Carb:79 Na:983	Cal:741 Carb:90 Na:550	Cal:903 Carb:106 Na:966	Cal:565 Carb:75 Na:868	Cal:647 Carb:93/78 Na:1046
<b>9</b>  <b>Sin Servicio de Comidas</b>	<b>10</b> Pastelón(272) Steamed Broccoli(9) Whole Wheat Bread(150) Mixed Fruit(4)	<b>11 Comida de Cumpleaños de Octubre</b> Pavo con Gravy(492) Green Beans(12) Mashed Potatoes(8) Cranberry Stuffing(265) Birthday Cake(240)/Diet Cake(166)	<b>12 Día Alto en Sodio</b> Hot Dog con Pan*(750) Potato Salad(214) Baked Beans(140) Ketchup(82)/Mustard(55) Fresh Fruit (0)	<b>13</b> Repollo Relleno "Perezoso"(135) Peas & Onions(42) Wheat Bread(230) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)
	Cal:992 Carb:102 Na:847	Cal:840 Carb:115/103 Na:1187	Cal:908 Carb:91 Na:1351	Cal:625 Carb:69 Na:533
<b>16</b> Salchicha de Desayuno(367) Spiced Apples(20) Potatoes O'Brien(29) French Toast*(600) w/ Fresh Fruit(2) Maple Syrup(23)	<b>17</b> Hamburguesa con Queso(540) Onions & Mushrooms(96) Tater Tots(28) Ketchup(82) Wheat Burger Bun(330) Mandarin Oranges(6)	<b>18 Día Alto en Sodio</b> Pernil(470) Collard Greens(93) Arroz con Gandules(32) Buttermilk Biscuit(172) Reg(70)/Diet Cookies(70)	<b>19</b> Pollo Asado*(536) Steamed Broccoli(9) Yellow Rice w/Olives(62) Whole Wheat Roll(210) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)	<b>20</b> Pastel de Pollo(269) California Blend Veg(17) Biscuit Topping(170) Pear Crisp(98)
Cal:688 Carb:108 Na:730	Cal:753 Carb:86 Na:1197	Cal:975 Carb:103 Na:1336	Cal:584 Carb:84/69 Na:946	Cal:644 Carb:69 Na:695
<b>23</b> Coditos con Carne(205) California Blend Veg(17) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7)	<b>24</b> Jamón con Piña*(545) Herbed Green Beans(5) ½ Baked Sweet Potato(22) Dinner Roll(210) Reg(150)/Diet Cookies(75)	<b>25</b> Pastel de Cangrejo(410) tartar(130) Steamed Corn(1) Coleslaw(118) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1)	<b>26</b> Albondigas en Salsa Roja Oriental Blend Veg(5) White Rice(4) Oatnut Bread(150) Reg(150)/Diet Cookies(150)	<b>27</b> Pastel de Carne(209) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Spiced Peaches(5)
Cal:638 Carb:86 Na:519	Cal:699 Carb:105/94 Na:1124	Cal:612 Carb:91 Na:895	Cal:700 Carb:92 Na:1029	Cal:653 Carb:83 Na:586
<b>30</b> Mac & Queso (285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (115) Cranberry Juice (3) Reg/Diet Cookie(140)	<b>31 HAPPY HALLOWEEN</b> Carne Guisada(299) White Rice(4) Wheat Roll(210) Reg(200)/Diet Pudding(210)w/Topping	<b>Abreviación:</b>  Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	<b>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</b>  <b>Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.</b>	<b>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.</b>
Cal:716 Carb:110 Na:924	Cal:797 Carb:93/79 Na:865			