

Diciembre2023

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu Updated 10/30/2023

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, llamar antes de las 11:30 am del día anterior al 413-781-2135 o al número gratuito 800-649-3641 Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. notice. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio		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.	1 Pasta al Horno con Albóndigas *(693) Tossed Salad w/Italian(131) Garlic Toast(210) Fresh Fruit(1)
				Cal:914 Carb:102 Na:1176
4 Día Alto en Sodio Hot Dog con Pan *(750) Potato Salad(214) Baked Beans(191) Ketchup(82)/Mustard(55) Fresh Fruit(0)	5 Repollo Relleno "Perezoso" (135) Peas & Onions(42) Whole Wheat Bread(150) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)	6 Sancocho (63) Collard Greens(245) White Rice(4) Buttermilk Biscuit(170) Chilled Applesauce(14)	7 Pastelón(272) Steamed Broccoli(9) Whole Wheat Bread(150) Mixed Fruit (4)	8 Albondigas Coreanas(577) Oriental Blend Veg(5) White Rice(4) Oatnut Bread(150) Reg(79)/Diet Cookies(79)
Cal:946 Carb:101 Na:1402	Cal:625 Carb:69/53 Na:533	Cal:778 Carb:89 Na:763	Cal:580 Carb:59 Na:591	Cal:683 Carb:94 Na:975
11 Salchicha de Desayuno (390) Spiced Applesauce(14) Potatoes O'Brien(34) French Toast(270) Fresh Fruit(2)	12 Arroz con Pollo*(511) California Blend Veg(17) Biscuit Topping(170) Peach Crisp(98)	13 Hamburguesa con Queso(422) Onions & Mushrooms(96) Tater Tots(28) Ketchup(82) Wheat Burger Bun(330) Mandarin Oranges(6)	14 Comida de Cumpleaños de Diciembre Pollo Cordon Bleu*(550) Herbed Green Beans(3) ½ Baked Potato(9) Dinner Roll(150) Cupcake(240)/Diet Cake(166)	15 Shrimp Paella*(776) Brussels Sprouts(12) Whole Wheat Roll(210) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)
Cal:725 Carb:104 Na:850	Cal:726 Carb:91 Na:937	Cal:737 Carb:88 Na:1104	Cal:816 Carb:109/97 Na:1091	Cal:690 Carb:115/100 Na:1170
18 Pollo Cacciatore (523) Penne Noodles(4) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7)	19 Jamón con Salsa de Piña *(545) Herbed Green Beans(5) ½ Baked Sweet Potato(22) Dinner Roll(210) Fresh Fruit(2)	20 Pollo Asado*(536) Parslied Carrots(62) Yellow Rice w/Olives(62) Whole Wheat Bread(150) Chilled Pineapple(1)	21 Carne Guisada(299) White Rice(4) Wheat Roll(210) Reg(200)/Diet Pudding(210)w/Topping	22 Celebración de Invierno/Día Alto en Sodio Turkey w/Gravy(492) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(8) Cranberry Stuffing(265) Chocolate Cake(330)/Diet Red Velvet(210)
Cal:585 Carb:81 Na:707	Cal:624 Carb:104 Na:976	Cal:596 Carb:83 Na:952	Cal:667 Carb:70/66 Na:730	Cal:1000 Carb:134/114 Na:1249
25 Sin Servicio de Comidas	26 Mac & Queso (285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (150) Cranberry Juice (3) Reg(109)/Diet Cookie(109)	27 Pernil(470) Spinach(188) Arroz con Gandules(32) WW Burger Bun(160) Reg(79)/Diet Cookie	28 Newburg Mariscos*(696) Tossed Salad w/Ranch(137) Egg Noodles(6) Cornbread(180) Spiced Peaches(5)	29 Fajita de Pollo(491) Fajita Blend Vegetables(4) Yellow Rice(20) Flour Tortilla(170) Sour Cream(9) Fresh Fruit(1)