

Septiembre 2023

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu UPDATED 7/31/2023

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
Suggested voluntary donation \$2/meal Menu subject to change without notice.	Key for Symbols: Cal= Calories Na= Sodium Carb= Carbohydrates Sodium (mg) *Sodium Content(>500mg)	If you have a special concern regarding the sodium, contact the Nutritionist. Call GSSSI 781-8800 X1136 for more information.	Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) & margarine(15mg Na).	1 Estofado de Pescado con Coco(142) White Rice(4) Cornbread Mini Loaf(80) Chilled Pineapple(1) Cal:572 Carb:78 Na:342
	4 Sin Servicio de Comidas Cal:650 Carb:84 Na:884	5 Mac & Queso (285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (115) Cranberry Juice (3) Reg/Diet Cookie(140) Cal:650 Carb:84 Na:884	6 Pastel de Carne(209) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Chilled Pears(4) Cal:664 Carb:84 Na:610	7 PATATA A LA "BIG E" Patata al Horno con Tocino(338) Broccoli & Cheddar Sauce(285) Sour Cream Pkt(9) Whole Wheat Roll(210) Fudge Cookie(85) Cal:1005 Carb:134 Na:1073
11 Coditos con Carne(205) Roman Blend Veg(35) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(88) Cal:727 Carb:92 Na:656	12 Día de los Abuelos Jamón con Ananá*(568) Green Beans(5) Au Gratin Potatoes(195) Dinner Roll(210) Cookie(150)/Diet Cookie Cal:699 Carb:105 Na:1126	13 Sin Servicio de Comidas	14 Diván de Pavo*(614) Steamed Broccoli(9) Egg Noodles(5) Wheat Dinner Roll(210) Spiced Peaches(6) Cal:653 Carb:82 Na:983	15 Bistec Encebollado(434) Collard Greens(245) Yellow Rice w/Olives(87) Oatnut Bread(150) Fresh Fruit(9) Cal:747 Carb:88 Na:1010
18 Comida Fria Ensalada de Cangrejo*(633) Tossed Salad w/Ranch(117) Corn Black Bean Salad(85) Whole Wheat Bread(115) Chilled Pears(4) Cal:539 Carb:80 Na:1105	19 Pollo a la Kiev(550) Herbed Green Beans(3) Herbed Roasted Red Potatoes(6) Dinner Roll(150) Fudge Round Cookie (85) Cal:878 Carb:97 Na:934	20 Barbacoa de Puerco a la "BIG E" Barbacoa de Puerco(365) Coleslaw(122) ½ Baked Sweet Potato(22) WW Burger Bun(160) Fresh Fruit (1) Cal:744 Carb:81 Na:1048	21 Pastel de carne (301) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(115) Reg/Diet Pudding(200) w/Topping Cal:674 Carb:77 Na:853	22 Sancocho(63) Steamed Spinach(76) White Rice(4) Oatnut Bread(210) Chilled Peaches(6) Cal:786 Carb:104 Na:611
25 Pernil(457) Italian Blend Veg(19) Arroz con Gandules Italian Bread(230) Oreo Cookie(150) Cal:537 Carb:76 Na:725	26 Comida Fria Ensalada de pollo Cape Cod (167) Coleslaw(122) Multigrain Sun Chips(110) Wheat Hamburger Bun(254) Mixed Fruit(5) Cal:718 Carb:82 Na:1072	27 Comida de Cumpleaños Carne Rostizado con Gravy(22) Herbed Green Beans(3) Garlic Mashed Potatoes(117) Whole Wheat Bread(115) Cupcake(240)/Diet Cake Cal:623 Carb:82 Na:429	28 Pollo Guisado(586) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) WW Bread(115) Fruit Ambrosia(4) Cal:1084 Carb:83 Na:780	29 Comida Alta en Sodio Espagueti y Albóndigas*(728) Tossed Salad w/Italian(123) Garlic Toast(210) Fresh Fruit(1) Cal:911 Carb:115 Na:1283