

Octubre 2024

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu

Updated 08/14/2024

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>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. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.</b>	<b>1</b> Pastelón de Carne(272) White Rice(4) 12 Grain Bread(200) Spiced Peaches(5)	<b>2</b> Fajitas de Pollo(479) Fajita Blend Vegetables(3) Yellow Rice(20) Flour Tortilla(170) Reg(53)/Diet Cookies	<b>3</b> Camarones en Salsa Criolla(268) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Garlic Bread(210) Reg/Diet Jello(53) w/Topping(12)	<b>4</b> Alfredo de Pollo y Broccoli(242) Steamed Spinach(188) Orange Juice(26) Whole Wheat Roll(210) Chilled Applesauce(9)
	Cal:763 Carb:88 Na:755	Cal:539 Carb:59 Na:883	Cal:535 Carb:44 Na:1179	Cal:596 Carb:105 Na:789
<b>7</b> Chop Suey Americano(211) Roman Blend Veg(13) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(88)	<b>8</b> Pollo Asado*(616) Stewed Tomatoes(205) Yellow Rice w/Olives(119) Whole Wheat Dinner Roll(210) Apple Crisp(98)	<b>9</b> Pollo Jamaiquino(487) Collard Greens(245) Coconut Rice(171) Oatnut Bread(150) Mixed Fruit(5)	<b>10</b> Carne Guisada(291) White Rice(4) Italian Bread(230) Reg/Diet Cookie(70)	<b>11</b> Berenjenas a la Parmesana*(659) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Fresh Fruit(1)
Cal:685 Carb:94 Na:662	Cal:659 Carb:142 Na:1162	Cal:901 Carb:116 Na:1197	Cal:834 Carb:101 Na:751	Cal:767 Carb: 103 Na:1176
<b>14</b> <b>Sin Servicio de Comidas</b>	<b>15</b> Pernil*(521) Steamed Peas(58) Arroz con Gandules(102) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(2)	<b>16 COMIDA DE CUMPLEAÑOS</b> Pollo Cordon Bleu(450) Steamed Broccoli (9) ½ Sweet Potato(33) Dinner Roll(150) Cupcake(240)/Diet Cake(166)	<b>17</b> Chili de Pavo(385) Sour Cream(9) Mixed Vegetables(53) ½ Baked Potato(9) Italian Bread(230) Chilled Pineapple(1)	<b>18</b> Pescado al Horno(288) Parslied Carrots Lemon Rice(19) Italian Bread(150) Reg(70)/Diet Cookies(75)
	Cal:838 Carb:101 Na:1011	Cal:762 Carb:97/85 Na:1131	Cal:744 Carb:107 Na:773	Cal:633 Carb:72/72 Na:869
<b>21</b> Raviolis con Salsa de Carne(557) Italian Blend Veg(19) Italian Bread(230) Reg/Diet Cookies(60)	<b>22 COMIDA ALTA EN SODIO</b> Pollo Guisado*(720) Tossed Salad w/Italian(137) White Rice(4) Multigrain Bread(200) Chilled Applesauce(9)	<b>23</b> Pavo con Salsa de Naranja*(517) Pacific Blend Vegetables(27) White Rice(4) Oatnut Bread(150) Mixed Fruit(5)	<b>24</b> Bistec Encebollado(465) Brussels Sprouts(12) Yellow Rice w/Olives(116) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1)	<b>25</b> Pescado Crujiente(270) Coleslaw(122) Steamed Corn(1) Tartar(130) Whole Wheat Bread(115) Mandarin Oranges(7)
Cal:825 Carb:118 Na:937	Cal:863 Carb:114 Na:1204	Cal:641 Carb:98 Na:843	Cal:713 Carb:94 Na:893	Cal:729 Carb:93 Na:804
<b>28</b> Fricasse de Pollo*(527) Steamed Spinach(188) Arroz con Gandules(102) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1)	<b>29</b> Taco de Pavo(347) Tossed Salad w/Ranch(123) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(6)	<b>30</b> Pierogis(440) Sautéed Cabbage(44) Parslied Carrots(62) 12 Grain Bread(115) Reg(150)/Diet Cookies(150)	<b>31 FELIZ HALLOWEEN</b> Pastel de Carne con Salsa (301) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(115) Cookie(109)/Diet Cookie(55)	<b>Abreviación:</b> Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio <b>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</b>
Cal:651 Carb:91 Na:1072	Cal:872 Carb:99 Na:794	Cal:553 Carb:93 Na:986	Cal:688 Carb:81/76 Na:849	