

Noviembre 2024

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu Updated 09/16/2024

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
<p>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</p> <p>Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.</p>	<p>Abreviación:</p> <p>Cal= Calorías</p> <p>Carb= Carbohidrato</p> <p>Na= El contenido de sodio</p>		<p>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.</p>	<p>1</p> <p>Pastel de Pollo(269)</p> <p>California Blend Veg(17)</p> <p>Biscuit Topping(170)</p> <p>Pear Crisp(98)</p>
				Cal:608 Carb:65 Na:676
<p>4</p> <p>Pollo Guisado*(720)</p> <p>Yellow Rice w/Olives(116)</p> <p>Whole Wheat Bread(150)</p> <p>Chilled Applesauce(20)</p>	<p>5</p> <p>Albóndigas Coreanas (577)</p> <p>Pacific Blend Veg(5)</p> <p>White Rice(4)</p> <p>Oatnut Bread(150)</p> <p>Reg(79)/Diet Cookies(79)</p>	<p>6</p> <p>Fajita de Pollo(491)</p> <p>Fajita Blend Vegetables(3)</p> <p>Yellow Rice(20)</p> <p>Flour Tortilla(170) Sour Cream(9)</p> <p>Fresh Fruit(1)</p>	<p>7 Día Alto en Sodio</p> <p>Hot Dog con Pan*(750)</p> <p>Potato Salad(214)</p> <p>Baked Beans(140)</p> <p>Ketchup(82)</p> <p>Mixed Fruit(5)</p>	<p>8</p> <p>Empanada de Carne*(600)</p> <p>Steamed Broccoli(9)</p> <p>Whole Wheat Bread(150)</p> <p>Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)</p>
Cal:751 Carb:96 Na:1139	Cal:683 Carb:94 Na:983	Cal:505 Carb:60 Na:896	Cal:857 Carb:83 Na:1491	Cal:592 Carb:72/70 Na:985
<p>11</p> <p>Sin Servicio de Comidas</p>	<p>12</p> <p>Pernil*(521)</p> <p>Collard Greens(245)</p> <p>Arroz con Gandules(102)</p> <p>Buttermilk Biscuit(155)</p> <p>Reg(70)/Diet Cookies(70)</p>	<p>13</p> <p>Hamburger con Queso(540)</p> <p>Onions & Mushrooms(96)</p> <p>Roasted Red Potatoes(28)</p> <p>Wheat Burger Bun(330)</p> <p>Mandarin Oranges(6) Ketchup(82)</p>	<p>14</p> <p>Pollo Asado*(616)</p> <p>Tossed Salad w/italian(147)</p> <p>White Rice(4)</p> <p>Garlic Toast(210)</p> <p>Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)</p>	<p>15</p> <p>Salchicha de Desayuno (367)</p> <p>Spiced Apples(20)</p> <p>Potatoes O'Brien(29)</p> <p>French Toast*(600) w/</p> <p>Fresh Fruit(2) Maple Syrup(23)</p>
	Cal:851 Carb:88 Na:1122	Cal:728 Carb:87 Na:1105	Cal:651 Carb:64/63 Na:1147	Cal:704 Carb:109 Na:846
<p>18</p> <p>Pastelón de Carne(272)</p> <p>White Rice(4)</p> <p>Whole Wheat Bread(150)</p> <p>Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)</p>	<p>19</p> <p>Carne Guisada(291)</p> <p>With Carrots and Peas</p> <p>Yellow Rice w/Olives(116)</p> <p>Wheat Roll(210)</p> <p>Fresh Fruit(1)</p>	<p>20 Comida de Acción de Gracias</p> <p>Día Alto en Sodio</p> <p>Pavo con Salsa(492)</p> <p>Peas(12) Mashed Potatoes(8)</p> <p>Cranberry Stuffing(265)</p> <p>Pumpkin Pie(510)/Diet Pie(425)</p>	<p>21</p> <p>Pastel de Cangrejo*(600)</p> <p>Steamed Corn(4)</p> <p>Coleslaw(122)</p> <p>Whole Wheat Bread(150)</p> <p>Chilled Peaches(6) Tartar(130)</p>	<p>22</p> <p>Pollo Marsala(528)</p> <p>Tossed Salad w/Italian(123)</p> <p>Penne Noodles(4)</p> <p>Garlic Bread(210)</p> <p>Mixed Fruit(5)</p>
Cal:742 Carb:78 Na:673	Cal:845 Carb:107 Na:652	Cal:923 Carb:130/128 Na:1323	Cal:670 Carb:94 Na:1152	Cal:644 Carb:75 Na:1037
<p>25</p> <p>Mac & Queso (280)</p> <p>Stewed Tomatoes(221)</p> <p>Whole Wheat Bread (150)</p> <p>Cranberry Juice (3)</p> <p>Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)</p>	<p>26</p> <p>Pastel de Pastor (215)</p> <p>Steamed Peas(97)</p> <p>Mashed Potato Topping</p> <p>12 Grain Bread(200)</p> <p>Spiced Peaches(5)</p>	<p>27 Comida de Cumpleaños</p> <p>Cerdo a la Barbacoa (365)</p> <p>Broccoli Slaw(117)</p> <p>½ Baked Sweet Potato(22)</p> <p>WW Burger Bun(160)</p> <p>Reg(240)/Diet Cupcake(166)</p>	<p>28</p> <p>Sin Servicio de Comidas</p>	<p>29</p> <p>Guiso de Pescado al Coco (142)</p> <p>White Rice(4)</p> <p>Oyster Crackers(140)</p> <p>Mandarin Oranges(7)</p>
Cal:566 Carb:71/69 Na:824	Cal:688 Carb:86 Na:657	Cal:771 Carb:82/70 Na:1043		Cal:536 Carb:70 Na:627