

Abril 2024

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu 02/13/2024

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Salchicha de Desayuno (390) Spiced Apples(24) Syrup(23) Potatoes O'Brien(34) Mini Maple Chip Waffles(170) Fresh Fruit(2)	2 Hamburguesa con Queso (422) Coleslaw(122) Ketchup(82) Macaroni Salad(294) Wheat Burger Bun(330) Reg(70)/Diet Cookies(70)	3 Pollo Guisado*(516) Steamed Spinach(188) White Rice(4) Buttermilk Biscuit(298) Mandarin Oranges(7)	4 Pavo con Gravy(355) Parslied Carrots(62) Mashed Potatoes(46) Whole Wheat Bread(150) Chilled Applesauce(14)	5 Estofado Pescado con Coco(142) White Rice(4) Whole Wheat Roll(210) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)
Cal:656 Carb:101 Na:783	Cal:909 Carb:85 Na:1377	Cal:882 Carb:89 Na:1152	Cal:527 Carb:72 Na:767	Cal:583 Carb:82/67 Na:551
8 Comida Fría Ensalada de Huevo (388) Three Bean Salad(126) Broccoli Slaw(117) Whole Wheat Bread(150) Raisins(4)	9 Carne Guisada(154) Arroz con Gandules(32) Multigrain Bread(210) Reg(210)/SF(180) Puddingw/Topping(12)	10 Pastel de Cangrejo *(720) w/ Steamed Corn(4) Coleslaw(118) Tartar(130) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1)	11 Espagueti y Albóndigas (441) Tossed Salad w/Ranch(122) Garlic Toast(210) Reg/Diet Cookies(150)	12 Pollo Asado*(536) Herbed Green Beans(5) Yellow Rice w/Olives(62) Whole Wheat Dinner Roll(210) Mandarin Oranges
Cal:909 Carb:75 Na:874	Cal:777 Carb:92/88 Na:750	Cal:591 Carb:97 Na:1137	Cal:741 Carb:81 Na:1073	Cal:602 Carb:81 Na:958
15 Sin Servicio de Comidas	16 Mac & Queso(285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (150) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)	17 Pollo y Pasta al Pesto*(608) Steamed Spinach(188) Cranberry Juice(26) Whole Wheat Roll(210) Chilled Pineapple(1)	18 Pernil(470) Celery Salad(75) Arroz con Gandules(32) Mini Cornbread Loaf(179) Fresh Fruit(0)	19 Pescado Crujiente con Queso(499) Coleslaw(122) Steamed Corn(1) Hamburger Bun(230) Applesauce(14) Tartar Sauce(130)
	Cal:634 Carb:83/69 Na:845	Cal:770 Carb:98 Na:1149	Cal:961 Carb:106 Na:897	Cal:712 Carb:102 Na: 1121
22 Coditos con Carne(205) Roman Blend Veg(13) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(88)	23 Pollo Jamaicano (487) Collard Greens(245) Coconut Rice(171) Oatnut Bread(150) Raisins(4)	24 Comida Fría Jamón y Suizo (475) Citrus Carrot Salad(36) Red Bliss Potato Salad((214) Hamburger Bun(230) Fresh Fruit(2)	25 Pavo Mediterraneo (426) Tomato Cucumber Salad(3) Couscous(11) Whole Wheat Bread(150) Spiced Pears(38)	26 Arroz con Pollo*(511) Orange Juice(0) Tossed Salad w/Italian(121) Garlic Bread(210) Reg(53)/Diet(35) Jello w/Topping(12)
Cal:727 Carb:92 Na:656	Cal:901 Carb:116 Na:1197	Cal:830 Carb:92 Na:1020	Cal:712 Carb:92 Na:768	Cal:742 Carb:93/78 Na:1044
29 Pastel de Carne (209) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Spiced Peaches(5)	30 Comida de Cumpleaños Pollo Cordon Bleu(550) Steamed Broccoli (9) ½ Sweet Potato(42) Dinner Roll(150) Reg(240)/Diet Cupcake(166)	Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. 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.
Cal:670 Carb:85 Na:650	Cal:799 Carb:101/89 Na:1190			