

Julio 2024

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu 05/13/2024

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Pastelón de Carne(272) Green Beans(5) Oatnut Bread(150) Chilled Pineapple(1) Cal:679 Carb:79 Na:568	2 Pescado Crujiente(296) Steamed Broccoli(9) Roasted Red Bliss Potatoes(21) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1) Tartar(130) Cal:608 Carb:75 Na:747	3 Rostizado con Salsa (123) Tossed Salad w/Italian(121) Garlic Mashed Potatoes(117) Whole Wheat Bread(150) Brownie(162)Diet Cookie(70) Cal:945 Carb:103/75 Na:817	4 Sin Servicio de Comidas	5 BBQ/ Comida Alta en Sodio Hot Dog w/Bun*(720) Coleslaw(122) Baked Beans(122) Ketchup(82)/Mustard(55)/Relish((81) Reg(53)/Diet Jello(35) w/Topping(12) Cal:685 Carb:62/61 Na:1334
8 Salchicha de Desayuno (390) Spiced Apples(24) Syrup(23) Potatoes O'Brien(7) French Toast Bites(270) Fresh Fruit(2) Cal:718 Carb:111 Na:857	9 Arroz con Pollo(526) Parslied Carrots(62) Whole Wheat Bread(150) Reg(190)/Diet(210) Pudding w/Topping Cal:635 Carb:84/80 Na:1100	10 Taco de Pavo(431) Tossed Salad w/Ranch(122) Yellow Rice(97) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(1) Cal:799 Carb:73 Na:898	11 Comida Alta en Sodio Sándwich de Carne y Queso*(658) Onions & Peppers(4) Potato Salad(224) Hot Dog Bun(210) Reg/Diet Cookies(86) Cal:763 Carb:69 Na:1322	12 Fricasse de Pollo(382) Steamed Broccoli(9) Yellow Rice w/Olives(116) Whole Wheat Roll(210) Raisins(4) Cal:857 Carb:136 Na:860
15 Rollitos de Repollo Relleno (105) Peas & Onions(79) Whole Wheat Bread(150) Rice Krispie Treat(88) Cal:635 Carb:70 Na:561	16 Pollo Asado(616) Summer Blend Veg(50) Yellow Rice w/Olives(116) Oatnut Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:659 Carb:87 Na:1072	17 Comida Fría Ensalada de Chef*(558)w/Italian(119) Ham & Turkey Celery Salad(75) Whole Wheat Bun(210) Chilled Peaches(6) Cal:567 Carb:57 Na:1109	18 Pernil(521) Parslied Carrots(62) Arroz con Gandules(102) Whole Wheat Bread(150) Chilled Pineapple(1) Cal:814 Carb:96 Na:975	19 Sloppy Joe(315) Potato Salad(214) Sun Chips(110) Wheat Hamburger Bun(230) Reg(53)/Diet Jello(35) w/Topping(12) Cal:785 Carb:78/76 Na:1048
22 Pollo Guisado(436) Arroz con Gandules(102) Biscuit Topping(170) Pear Crisp(79) Cal:925 Carb:101 Na:944	23 Hamburguesa con Queso(422) Onions & Mushrooms(96) Macaroni Salad(122) Wheat Burger Bun(330) Ketchup(82) Chilled Applesauce(14) Cal:647 Carb:75 Na:1190	24 Comida Fría Jamón y Suizo (475) Citrus Carrot Salad(36) Red Bliss Potato Salad(214) Hamburger Bun(230) Fresh Fruit(2) Cal:783 Carb:84 Na:1038	25 Comida de Cumpleaños Pavo con Gravy (356) Herbed Green Beans(5) Mashed Potatoes(46) Whole Wheat Bread(150) Reg(240)/Diet Cupcake(166) Cal:646 Carb:89 Na:933	26 Estofado Pescado con Coco(142) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Whole Wheat Roll(210) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12) Cal:595 Carb:88/73 Na:535
29 Comida Fría Ensalada de Huevo (388) Three Bean Salad(126) Broccoli Slaw(117) Whole Wheat Bread(150) Raisins(4) Cal:740 Carb:81 Na:1023	30 Bistec Encebollado(465) Brussels Sprouts(12) Yellow Rice w/Olives(116) Multigrain Bread(210) Reg(210)/SF(180) Puddingw/Topping(12) Cal:727 Carb:90/86 Na:1084	31 Pastel de Cangrejo *(600) Steamed Corn(4) Coleslaw(122) tartar(130) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:591 Carb:97 Na:1137	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. 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