

Marzo 2025

Greater Springfield Senior Services, Inc.

LATINO Menu UPDATED 01/23/2025

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
3 Hamburguesa con Queso(540) Onions & Mushrooms(96) Roasted Red Potatoes(28) Wheat Burger Bun(330) Mandarin Oranges(6) Ketchup(82) Cal:728 Carb:87 Na:1105	4 Pollo Guisado*(720) Yellow Rice w/Olives(87) Biscuit Topping(170) Pear Crisp(79) Cal:872 Carb:101 Na:1195	5 Camarones con Ajo y Jengibre(242) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Whole Wheat Bread(150) Reg(53)/Diet Pudding(35) w/Topping(12) Cal:541 Carb:86 Na:757	6 Bistec Encebollado(471) Steamed Peas(97) White Rice(4) Cornbread Muffin(179) Fresh Fruit(1) Cal:820 Carb:104 Na:893	7 Pierogis(440) Sautéed Cabbage(36) Parslied Carrots(62) 12 Grain Bread(115) Reg(60)/Diet Cookies(60) Cal:624 Carb:97 Na:946
10 Jamón con Piña*(545) Green Beans(5) ½ Baked Sweet Potato(22) Wheat Roll(210) Fresh Fruit(2) Cal:580 Carb:99 Na:804	11 Carne Guisada(291) White Rice(4) Wheat Bread(150) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12) Cal:778 Carb:84/82 Na:673	12 Pollo Asado*(616) California Blend Veg(17) Arroz con Gandules(102) Italian Bread(230) Chilled Applesauce(14) Cal:569 Carb:78 Na:1119	13 Plato de Tacos de Pavo(347) Tossed Salad w/Ranch(123) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(6) Cal:743 Carb:72 Na:889	14 Mac & Queso (280) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (150) Cranberry Juice (3) Mixed Fruit(5) Cal:576 Carb:81 Na:799
17 Día de San Patricio/alto contenido de sodio Carne en Conserva*(911) Cabbage & Carrots(110) Red Bliss Potatoes(6) Rye Bread(150) Mustard(55) Pistachio Pudding(110)/Topping(12) Cal:552 Carb:68 Na:1495	18 Fajita de Pollo(491) Fajita Blend Vegetables(3) Yellow Rice(20) Sour Cream(9) Wheat Tortilla(170) Fresh Fruit(1) Cal:505 Carb:60 Na:896	19 Pernil*(521) Broccoli Slaw(117) Arroz con Gandules(102) WW Burger Bun(160) Reg(147)/Diet Cookies(95) Cal:966 Carb:101/97 Na:1188	20 Espaguetis y Albóndigas(254) Tossed Salad w/Ranch(121) Garlic Bread(210) Mixed Fruit(5) Cal:628 Carb:74 Na:732	21 Pescado al Horno(296) Steamed Peas(58) Rice Pilaf(11) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Tartar(130) Cal:553 Carb:66 Na:645
24 Chop Suey Americano(211) Roman Blend Veg(13) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(88) Cal:685 Carb:94 Na:662	25 Calabacitas con Puerco(227) Steamed Peas(97) Yellow Rice w/Olives(116) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(2) Cal:630 Carb:94 Na:731	26 Pollo Jamaiquino(489) Collard Greens(245) Coconut Rice(171) Oatnut Bread(150) Mixed Fruit(5) Cal:805 Carb:95 Na:1090	27 Día Inaugural de la MLB/Alto en Sodio Hot Dog con Pan*(750) Potato Salad(214) Baked Beans(140) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12) Cal:857 Carb:83 Na:1491	28 Guiso de Pescado con Coco(142) White Rice(4) Oyster Crackers(133) Chilled Applesauce(14) Cal:544 Carb:67 Na:434
31 Comida de Cumpleaños Pastel de Carne con Gravy (304) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(115) Reg(240)/Diet Cupcake(166) Cal:734 Carb:92 Na:958		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	Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.