

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, Llame a su sitio de las 11:30am día anterior (413) 733-7894

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Chop Suey Americano(211) Roman Blend Veg(13) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(88)</p>		<p>4 Pollo Jamaiquino (489) Collard Greens(245) Coconut Rice(171) Oatnut Bread(150) Mixed Fruit(5)</p>		<p>6 Berenjenas a la Parmesana *(659) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Fresh Fruit(1)</p>
<p>Cal:685 Carb:94 Na:662</p>		<p>Cal:805 Carb:95 Na:1090</p>		<p>Cal:838 Carb:107 Na:1164</p>
<p>9 Empanada de Carne*(600) Arroz con Gandules(102) Multigrain Bread(200) Chilled Applesauce(9)</p>		<p>11 Comida de Cumpleaños/Alta en Sodio Taco de Pavo(347) Tossed Salad w/Ranch(123) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Sheet Cake(215)</p>		<p>13 Pescado al Horno (296) Parslied Carrots(62) Roasted Red Potatoes(21) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(2) Tartar(130)</p>
<p>Cal:729 Carb:108 Na:1071</p>		<p>Cal:938 Carb:100 Na:1348</p>		<p>Cal:577 Carb:71 Na:650</p>
<p>16 Pastelón de Carne(272) Collard Greens(135) White Rice(4) Italian Bread(230) Mandarin Oranges(7)</p>		<p>18 Comida Festiva/Alta en Sodio Jamón con Piña (426) Herbed Green Beans(5) Au Gratin Potatoes(196) Dinner Roll(210) Apple Pie (380)</p>		<p>20 Pierogis(440) Sautéed Cabbage(44) Parslied Carrots(62) 12 Grain Bread(115) Mixed Fruit(5)</p>
<p>Cal:566 Carb:73 Na:1069</p>		<p>Cal:899 Carb:122 Na:1342</p>		<p>Cal:599 Carb:96 Na:891</p>
<p>23 Pavo con salsa Dijon *(893) Steamed Peas(97) Rice Pilaf(12) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1)</p>		<p>25 Sin Servicio de Comidas</p>		<p>27 Chile de Pavo(335) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Sour Cream(9) Italian Bread(230) Chilled Applesauce(14)</p>
<p>Cal:621 Carb:82 Na:1195</p>				<p>Cal:656 Carb:88 Na:741</p>
<p>30 Pasta con Pimientos Rojos Asados Asados (247) con Pollo (420) Herbed Green Beans(5) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7)</p>		<p>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato 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. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.</p>
<p>Cal:805 Carb:116 Na:968</p>				

For Reservations or Cancellations call (413) 733-7894 by 11:30 a.m. one business day in advance.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 American Chop Suey(211) Roman Blend Veg(13) Wheat Roll(210) Rice Krispie Treat(88) Cal:685 Carb:94 Na:662		4 Jamaican Jerk Chicken(489) Collard Greens(245) Coconut Rice(171) Oatnut Bread(150) Mixed Fruit(5) Cal:805 Carb:95 Na:1090		6 Eggplant Parmesan *(659) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Fresh Fruit(1) Cal:838 Carb:107 Na:1164
9 Beef Empanada*(600) Arroz con Gandules(102) Multigrain Bread(200) Chilled Applesauce(9) Cal:729 Carb:108 Na:1071		11 BIRTHDAY MEAL/HIGH SODIUM DAY Turkey Taco(347) Tossed Salad w/Ranch(123) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Sheet Cake(215) Cal:938 Carb:100 Na:1348		13 Butter Crumb Fish (296) Parslied Carrots(62) Roasted Red Potatoes(21) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(2) Tartar(130) Cal:577 Carb:71 Na:650
16 Beef Pastelón (272) Collard Greens(135) White Rice(4) Italian Bread(230) Mandarin Oranges(7) Cal:566 Carb:73 Na:1069		18 HOLIDAY MEAL/HIGH SODIUM DAY Ham w/Pineapple (426) Herbed Green Beans(5) Au Gratin Potatoes(196) Dinner Roll(210) Apple Pie (380) Cal:899 Carb:122 Na:1342		20 Pierogis(440) Sautéed Cabbage(44) Parslied Carrots(62) 12 Grain Bread(115) Mixed Fruit(5) Cal:599 Carb:96 Na:891
23 Turkey w/Dijon Sauce*(893) Steamed Peas(97) Rice Pilaf(12) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1) Cal:621 Carb:82 Na:1195		25 <p style="text-align: center;">HOLIDAY- NO MEALS</p>		27 Turkey Chili(335) Steamed Broccoli(9) White Rice(4) Sour Cream(9) Italian Bread(230) Chilled Applesauce(14) Cal:656 Carb:88 Na:741
30 Creamy Roasted Red Pepper Pasta(247) w/Chicken(420) Herbed Green Beans(5) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal:805 Carb:116 Na:968		<p style="text-align: center;">If you have a special concern regarding sodium, contact the Nutritionist. Call GSSI 781-8806 X 1136 for more information.</p>		<p style="text-align: center;">Suggested voluntary donation \$2 Menu subject to change with no notice Key for Symbols: Cal= Calories Na= Sodium Carb= Carbs/Carbs w/ Low Carb Dessert *Sodium Content(>500mg)</p>