

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 SOUP AND SANDWICH Turkey(319) & Provolone Cheese (174) Celery Salad(75) Tomato Soup(152) Hamburger Bun(230) Applesauce(14) Cal:600 Carb:60 Na:1090	4. Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	5 COMIDA ALTA EN SODIO Hot Dog con Pan *(750) Broccoli Slaw(119) Baked Beans(140) Mixed Fruit(5) Ketchup(82)/Mustard(55) Cal:781 Carb:85 Na:1409	6	7 Pastel de Cangrejo*(600) Coleslaw(122) Steamed Corn(4) Tartar(130) Whole Wheat Bread(150) Jello(35)w/Topping(12) Cal:623 Carb:79 Na:1148
10 Jamón con Piña (426) Steamed Peas(97) Baked Sweet Potato(22) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal:558 Carb:81 Na:942	9	12 Taco de Pavo(156) Tossed Salad(12) w/Ranch(110) Yellow Rice(97) Tortilla Chips(46) Cookies(70) Cal:622 Carb:53 Na:632	11	14 Pescado al Horno (296) Parslied Carrots Tartar(130) Roasted Red Potatoes(28) Whole Wheat Bread(150) Pudding(246) w/Topping(12) Cal:592 Carb:71 Na:806
17 Arroz con Pollo*(718) California Blend Veg(17) Biscuit (188) Apple Crisp(58) Cal:822 Carb:104 Na:1108	18	19 COMIDA DE ACCIÓN DE GRACIAS Pavo con Salsa*(421) Green Beans(5) Mashed Potatoes(118) Cranberry Stuffing Pumpkin Pie (437) Cal:910 Carb:120 Na:1288	20	21 Salchicha de Desayuno (367) Spiced Apples(20) Potatoes O'Brien(29) French Toast*(600) w/ Syrup(23) Fresh Fruit(2) Orange Juice(26) Cal:794 Carb:130 Na:872
24 Gambas al Ajillo (520) Steamed Broccoli(9) Penne Noodles(11) Italian Bread(210) Fresh Fruit(1) Cal:733 Carb:71 Na:1177	23	26 COMIDA DE CUMPLEAÑOS Espaguetis con Albóndigas (244) Tossed Salad w/Italian(123) Garlic Bread(230) Birthday Cake(215) Cal:811 Carb:102 Na:1241	27	28 sin servicio de almuerzo
	30 Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.			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 \$ 3 por comida. Totales incluyen 1 leche baja en grasa

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 SOUP AND SANDWICH Turkey(319) & Provolone Cheese (174) Celery Salad(75) Tomato Soup(152) Hamburger Bun(230) Applesauce(14) Cal:600 Carb:60 Na:1090	Key for Symbols: Cal=Calories Carb = Carbohydrates Na= Sodium	5 HIGH SODIUM DAY Hot Dog w/Bun*(750) Broccoli Slaw(119) Baked Beans(140) Mixed Fruit(5) Ketchup(82)/Mustard(55) Cal:759 Carb:79 Na:1412	6	7 Crab Cake*(600) w/tartar(130) Coleslaw(122) Steamed Corn(4) Whole Wheat Bread(150) Jello(35)w/Topping(12) Cal:623 Carb:79 Na:1148
10 Ham w/Pineapple(426) Steamed Peas(97) Baked Sweet Potato(22) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal:562 Carb:91 Na:902	11	12 Beef Taco Bowl(156) Tossed Salad(12) w/Ranch(110) Yellow Rice(97) Tortilla Chips(46) Cookies(70) Cal:622 Carb:53 Na:632	13	14 Butter Crumb Fish(296) Parslief Carrots(62) Tartar(130) Roasted Red Potatoes(22) Whole Wheat Bread(150) Pudding(246) w/Topping(12) Cal:708 Carb:82/78 Na:1021
17 Arroz con Pollo*(718) California Blend Veg(17) Biscuit (188) Apple Crisp(58) Cal:822 Carb:104 Na:1108	18	19 THANKSGIVING/HIGH SODIUM MEAL Turkey w/Gravy*(721) Green Beans(5) Mashed Potatoes(118) Cranberry Stuffing(167) Pumpkin Pie (437) Cal:910 Carb:120 Na:1288	20	21 Turkey Breakfast Sausage(367) Spiced Apples(20) Potatoes O'Brien(29) French Toast*(600) w/ Syrup(23) Fresh Fruit(2) Orange Juice(26) Cal:794 Carb:130 Na:872
24 Shrimp Scampi(520) Steamed Broccoli(9) Penne Noodles(11) Italian Bread(210) Fresh Fruit(1) Cal:749 Carb:96 Na:934	25 Menu subject to change without notice	26 BIRTHDAY MEAL Spaghetti & Meatballs(244) Tossed Salad w/Italian(123) Garlic Bread(230) Birthday Cake(215) Cal:811 Carb:102 Na:1241	27	28 NO LUNCH SERVICE
				If you have a special concern regarding the sodium, contact the Nutritionist. Call GSSI 781-8806 X 1136 for more information. Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) & margarine(15mg Na).