

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
1 Pastelón(272) Arroz con Gandules(102) Whole Wheat Bread(150) Cranberry Juice (3) Reg/Diet Jello(53) w/Topping(12) Cal:632 Carb:65/63 Na:816	4. Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	3 Pollo Marsala(298) Cucumber Salad(46) Penne Noodles(4) Garlic Bread(210) Fresh Fruit(1) Cal:666 Carb:80 Na:718	6 	5 Taco de Pavo(413) Tossed Salad(12) w/Ranch(110) Yellow Rice(97) Tortilla Chips(46) Cookies(70) Cal:748 Carb:65 Na:958
8 Pollo Asado*(616) Collard Greens(245) Yellow Rice w/Olives(116) Oatnut Bread(150) Fresh Fruit(2) Cal:699 Carb:101 Na:1159	9	10 DÍA DE SOPA Y SÁNDWICH Classic Chicken Salad (90) Coleslaw(122) Creamy Tomato Soup(204) Club Roll(340) Mandarin Oranges(7) Cal:594 Carb:71 Na:879	11	12 Berenjena a la Parmesana *(659) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Chilled Peaches(1) Cal:826 Carb:104 Na:1168
15 Chili de Carne(335) Sour Cream(9) Mixed Vegetables(53) Baked Potato(9) Italian Bread(230) Chilled Pineapple(1) Cal:767 Carb:118 Na:777	18	17 Comida de Celebración de Invierno Jamón con Piña (426) Green Beans(3) Au Gratin Potatoes(166) Dinner Roll(210) Chocolate Mousse w/Topping(222) Cal:900 Carb:115 Na:1167	20	19 Pavo con Gravy(424) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(118) Cranberry Stuffing(167) Cookie(70) Cal:687 Carb:93 Na:1013
22 Comida Alta en Sodio Empanada de Carne*(600) Soupy Beans(273) Yellow Rice w/Olives(116) Fresh Fruit(1) Cal:624 Carb:90 Na:1244	23	24 Pavo al Estilo Mediterráneo*(517) Marinated Cucumber Salad(27) Couscous(6) Whole Wheat Bread(150) Chilled Pineapple(9) Cal:523 Carb:68 Na:780	27	28 sin servicio de almuerzo
29 Pastel de pastor(215) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Apple Crisp(65) Cal:592 Carb:65 Na:553	30 Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.	31 Feliz Año Nuevo Pollo Cordon Bleu*(684) Steamed Broccoli (9) ½ Sweet Potato(43) Dinner Roll(150) Fudge Round Cookie(80) Cal:780 Carb:96 Na:1106		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
1 Pastelón(272) Arroz con Gandules(102) Whole Wheat Bread(150) Cranberry Juice (3) Reg/Diet Jello(53) w/Topping(12) Cal:632 Carb:65/63 Na:816	Key for Symbols: Cal=Calories Carb = Carbohydrates Na= Sodium	3 Chicken Marsala(298) Cucumber Salad(46) Penne Noodles(4) Garlic Bread(210) Fresh Fruit(1) Cal:666 Carb:80 Na:718	6	5 Turkey Taco Bowl(413) Tossed Salad(12) w/Ranch(110) Yellow Rice(97) Tortilla Chips(46) Cookies(70) Cal:748 Carb:65 Na:958
8 Pollo Asado*(616) Collard Greens(245) Yellow Rice w/Olives(116) Oatnut Bread(150) Fresh Fruit(2) Cal:699 Carb:101 Na:1159	11	10 SOUP & SANDWICH DAY Classic Chicken Salad (90) Coleslaw(122) Creamy Tomato Soup(204) Club Roll(340) Mandarin Oranges(7) Cal:594 Carb:71 Na:879	13	12 Eggplant Parmesan*(659) Tossed Salad w/Italian(137) Penne w/Sauce(95) Garlic Bread(110) Chilled Peaches(1) Cal:826 Carb:104 Na:1168
15 Beef Chili(335) Sour Cream(9) Mixed Vegetables(53) Baked Potato(9) Italian Bread(230) Chilled Pineapple(1) Cal:767 Carb:118 Na:777	18	17 WINTER HOLIDAY MEAL Ham with Pineapple(426) Green Beans(3) Au Gratin Potatoes(166) Dinner Roll(210) Chocolate Mousse w/Topping(222) Cal:900 Carb:115 Na:1167	20	19 Turkey w/Gravy(424) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(118) Cranberry Stuffing(167) Cookie(70) Cal:687 Carb:93 Na:1013
22 Comida Alta en Sodio Empanada de Carne*(600) Soupy Beans(273) Yellow Rice w/Olives(116) Fresh Fruit(1) Cal:624 Carb:90 Na:1244	25 Menu subject to change without notice	24 Mediterranean Style Turkey*(517) Marinated Cucumber Salad(27) Couscous(6) Whole Wheat Bread(150) Chilled Pineapple(9) Cal:523 Carb:68 Na:780	27	26 NO MEAL SERVICE
29 Shepherd's Pie(215) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Apple Crisp(65) Cal:592 Carb:65 Na:553		31 HAPPY NEW YEAR Chicken Cordon Bleu*(684) Steamed Broccoli (9) ½ Sweet Potato(43) Dinner Roll(150) Fudge Round Cookie(80) Cal:780 Carb:96 Na:1106		If you have a special concern regarding the sodium, contact the Nutritionist. Call GSSSI 781-8806 X 1136 for more information. Total Sodium & Calories include regular dessert, milk(100mg Na) &margarine(15mg Na).