

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
2 Comida Alta en Sodio Pollo Asado*(616) Steamed Spinach(188) Yellow Rice w/Olives(377) Whole Wheat Bread(115) Chilled Pineapple(4) Cal:528 Carb:66 Na:1423	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	4 Taco de Carne(291) Tossed Salad w/Ranch(123) Yellow Rice(342) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Reg/Diet Cookie(70) Cal:874 Carb:78 Na:1089	5	6 Pastel de Cangrejo*(600) Coleslaw(122) tartar(130) Steamed Corn(4) Whole Wheat Bread(150) Chilled Peaches(7) Cal:666 Carb:94 Na:1143
9 NO MEAL SERVICE	10	11 NO MEAL SERVICE	12	13 NO MEAL SERVICE
16 HOLIDAY- NO MEALS	17	18 Comida Alta en Sodio Empanada de Carne*(600) Coleslaw(122) Soupy Beans(273) Dinner Roll(210) Reg/Diet Cookies(70) Cal:692 Carb:94 Na:1405	19	20 Huevos Revueltos(270) Spiced Apples(24) Potatoes O'Brien(7) French Toast(270) Fresh Fruit(2) Syrup(23) Cal:738 Carb:114 Na:689
23 Pastelón(272) Arroz con Gandules Wheat Burger Bun(330) Reg/Diet Jello(35) w/Topping(12) Cal:653 Carb:69/67 Na:681	24	25 Albóndigas de Coco y Curry (451) Cucumber Mint Salad(51) White Rice(4) Multigrain Bread(150) Pear Crisp(65) Cal:904 Carb:96 Na:925	26	27 Salmón con salsa cremosa de mostaza (374) Brussels Sprouts(15) Roasted Red Potatoes(22) Whole Wheat Bread(150) Applesauce(14) Cal:540 Carb:67 Na:714
	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.

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Comida Alta en Sodio Pollo Asado*(616) Steamed Spinach(188) Yellow Rice w/Olives(377) Whole Wheat Bread(115) Chilled Pineapple(4) Cal:528 Carb:66 Na:1423	Key for Symbols: Cal=Calories Carb = Carbohydrates Na= Soidum	4 Beef Taco Plate(291) Tossed Salad w/Ranch(123) Yellow Rice(342) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Reg/Diet Cookie(70) Cal:874 Carb:78 Na:1089	1	6 Crab Cake*(600) Coleslaw(122) tartar(130) Steamed Corn(4) Whole Wheat Bread(150) Chilled Peaches(7) Cal:666 Carb:94 Na:1143
9 NO MEAL SERVICE	6	11 NO MEAL SERVICE	8	13 NO MEAL SERVICE
16 HOLIDAY- NO MEALS	13	18 Comida Alta en Sodio Empanada with Meat*(600) Coleslaw(122) Soupy Beans(273) Dinner Roll(210) Reg/Diet Cookies(70) Cal:692 Carb:94 Na:1405	15	20 Scrambled Eggs(270) Spiced Apples(24) Potatoes O'Brien(7) French Toast(270) Fresh Fruit(2) Syrup(23) Cal:738 Carb:114 Na:689
23 Pastelón(272) Arroz con Gandules Wheat Burger Bun(330) Reg/Diet Jello(35) w/Topping(12) Cal:653 Carb:69/67 Na:681	20	25 Coconut Curry Meatballs (451) Cucumber Mint Salad(51) White Rice(4) Multigrain Bread(150) Pear Crisp(65) Cal:904 Carb:96 Na:925	22	27 Salmon w/Creamy Mustard Sauce(374) Brussels Sprouts(15) Roasted Red Potatoes(22) Whole Wheat Bread(150) Applesauce(14) Cal:540 Carb:67 Na:714
				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).

