

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 Ravioli con salsa de carne (423) Brócoli al vapor (9) 12 Pan de grano (200) Galletas Reg/Diet (85) Cal:632 Carb:83 Na:856	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	5 Coco (60) Ensalada de jengibre y lima (26) Arroz frito con piña (190) Pan integral (150) Mandarinas(7) Cal:541 Carbs:77 Na:574	6 	7 Pollo Rosado*(531) Zanahorias con perslidos (62) Pasta de pene (22) Pan integral (150) Fruta fresca(1) Cal:527 Carb:74 Na:780
10 PLATO FRÍO Ensalada de huevo (369) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de Tres Alubias (278) Bollo de hamburguesa (227) Gelatina con/Látigo(12) Cal:840 Carb:78/76 Na:1148	11 Menú sujeto a modificaciones Sin previo aviso.	12 Pollo Asado*(638) Hojas de col rizada(135) Arroz amarillo con aceitunas (109) Pan integral (150) Fruta fresca Cal: 858 Carb: 90 Na: 1173	13 	14 Macarrones con queso (296) Tomates guisados (205) Pan integral (150) Zumo de arándano (3) Galletas Reg/Diet (70) Cal: 668 Carb: 94 Na: 863
17 Salmon Guisado(398) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Compota de manzana (14) Cal:745 Carb:95 Na:707	18	19 Pollo Cordon Bleu*(679) Zanahorias con perslidos (62) Pilaf de arroz (127) Pan entero (150) Piña fría(1) Cal: 684 Carbs: 89 Na: 1177	20 	21 Alfredo con pesto de pollo *(570) Ensalada mixta (119) con italiano Pan de ajo (210) Galletas Reg/Diet (85) Cal:909 Carb:81 Na:1112
24 Sancocho(402) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Fruta especiada(6) Cal: 754 Carburador: 116 Na: 702	25	26 PLATO FRÍO Ensalada mediterránea de pasta (276) Ensalada de garbanzos y tomate (213) Ensalada de pepino marinado (46) Pan multicereales (200) Galletas Reg/Diet (147) Cal: 908 Carb: 105 Na: 1021	27 	28 Filete de patata (270) Ensalada de col (122) Maíz al vapor (1) Tártaro (130) Pan integral (150) Piña fría (7) Cal:705 Carb:90 Na:805
31 Pollo cremoso de tomate (327) Coliflor con hierbas (37) Fideos con huevo(5) Pan integral (150) Mandarinas(7) Cal: 701 Carb: 76 Na: 666				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
3 Ravioli w/Meat Sauce(423) Steamed Broccoli(9) 12 Grain Bread(200) Reg/Diet Cookies(85) Cal:632 Carb:83 Na:856	Key for Symbols: Na= Sodium *= Sodium Content(>500mg) (mg) = Sodium content of item Cal= Calories Carb= Carbs	5 Coconut Fish(60) Ginger Lime Slaw(26) Pineapple Fried Rice(190) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal:541 Carb:77 Na:574	6 	7 Rosé Chicken*(531) Parslied Carrots(62) Penne Pasta(22) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1) Cal:527 Carb:74 Na:780
10 COLD PLATE Egg Salad(369) Broccoli Slaw(119) Three Bean Salad(278) Hamburger Bun(227) Reg(17)/Diet Jello(35)w/Whip(12) Cal:840 Carb:78/76 Na:1148	11 	12 Chicken*(638) Collard Greens(135) Yellow Rice with Olives (109) Whole Wheat Bread (150) Fresh Fruit Cal: 858 Carb: 90 Na: 1173	13 	14 Mac & Cheese (296) Stewed Tomatoes(205) Whole Wheat Bread (150) Cranberry Juice (3) Reg/Diet Cookies(70) Cal:668 Carb:94 Na:863
17 Salmon Stew(398) White Rice (4) Whole Wheat Bread (150) Applesauce (14) Cal:745 Carb:95 Na:707	18 	19 BIRTHDAY MEAL Chicken Cordon Bleu*(679) Parslied Carrots(62) Rice Pilaf(127) Whole What Bread(150) Birthday Cake (246) Cal:782 Carb:102 Na:1422	20 	21 Chicken Pesto Alfredo *(570) Tossed Salad(119) w/Italian Garlic Bread(210) Reg/Diet Cookies(85) Cal:909 Carb:81 Na:1112
24 Sancocho(402) White Rice (4) Wheat Bread (150) Spiced Fruit(6) Cal: 754 Carburador: 116 Na: 702	25 	26 COLD PLATE Mediterranean Pasta Salad(276) Chickpea Tomato Salad(213) Marinated Cucumber Salad(46) Multigrain Bread(200) Reg/Diet Cookies(147) Cal:908 Carb:105 Na:1021	27 	28 Potato Pollock Filet(270) Coleslaw(122) Steamed Corn(1) Tartar(130) Whole Wheat Bread(150) Chilled Pineapple(7) Cal:705 Carb:90 Na:805
31 Creamy Sundried Tomato Chicken(327) Herbed Cauliflower(37) Egg Noodles(5) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7) Cal: 701 Carb:76 Na:666		If you have a special concern regarding 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). Menu subject to change without notice. Suggested voluntary donation \$3 per meal

