

April 2021

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, llame al Departamento de Nutrición al (413) 781-2135.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Abreviación: Na= El contenido de sodio Carb= Carbohidratos Cal= Calorías</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 12mg sodio.</p>	<p>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Comidas sujetas a cambios</p>	<p>1 Bean Enchilada(799) Green Beans (5) 12 Grain Bread (156) Fresh Fruit (1)</p>	<p>2 DIA ALTO EN SODIO BBQ Pulled Pork(433) Apple Slaw (132) Pinto Beans(169) Whole Wheat Roll(222) Warmed Applesauce(3)</p>
			Cal:670 Carb:105 Na:805	Cal:736 Carb:104 Na:936
<p>5 COMIDA DE PRIMAVERA Jamón Glaseado(571) Steamed Asparagus(18) Roasted Yams(79) Whole Wheat Roll(222) Reg/Diet Cookies(83)</p>	<p>6 Fajita de Pollo (95) Fajita Blend Veg(13) Yellow Rice(17) Tortilla (141) Reg/Diet Brownie(95)</p>	<p>7 Arroz con Pollo(212) Okra,Corn,Tomatoes(85) Black Eyed Peas(511) Whole Wheat Bread(144) Peaches(8)</p>	<p>8 Pernil(67) Collard Greens(60) Arroz con Gandules(49) Whole Wheat Roll(222) Reg/Diet Pudding(194)</p>	<p>9 Albóndigas Coreanas (633) Steamed Carrots(64) Brown Rice Pilaf(218) Whole Wheat Bread(144) Mandarin Oranges(10)</p>
Cal:708 Carb:107 Na:1109	Cal:606 Carb:86 Na:496	Cal:742 Carb:109 Na:599	Cal:732 Carb:98 Na:726	Cal: 721 Carb:106 Na:1167
<p>12 Chuleta Frita(326) Tossed Salad w/Ranch (125) Arroz y Habicheulas(474) Garlic Breadstick(297) Chilled Pineapple(2)</p>	<p>13 Salmon con Salsa de "Old Bay"(503) Brussels Sprouts(17) Brown Rice Pilaf (218) Multigrain Bread(156) Fresh Fruit(1)</p>	<p>14 Souvlaki de Pollo(355) Tomato Mozzarella Salad(220) Lemon Rice(31) Whole Wheat Bread(144) Pear Crisp(12)</p>	<p>15 Carne Asada con Gravy(134) Steamed Spinach(113) Roasted Potatoes(5) Whole Wheat Roll(222) Reg/Diet Birthday Cake(221)</p>	<p>16 Pastelon(272) Yellow Rice(38) Steamed Peas(68) 12 Grain Bread(199) Tropical Fruit(8)</p>
Cal:916 Carb:89 Na:1192	Cal:798 Carb:88 Na:994	Cal:870 Carb:105 Na:897	Cal: 834 Carb:108 Na:830	Cal:870 Carb:81 Na: 722
<p>19 SIN SERVICIO</p>	<p>20 Pescado con Chimichurri (183) Roman Blend Veg(19) Carrot Slaw(142) Whole Wheat Bread(144) Pineapple Crisp(166)</p>	<p>21 Pollo con Especies del Caribe (84) Tossed Salad w/French(167) Black Beans & Rice(359) 12 Grain Bread(199) Spiced Apples(5)</p>	<p>22 Chile de Pavo (221) Mixed Vegetables(37) Baked Potato(6) Corn Muffin(266) Reg/Diet Chocolate Pudding(208)</p>	<p>23 DIA ALTO EN SODIO Pollo Asado(820) Tossed Salad w/Ranch(125) Arroz con Gandules(49) Blueberry Snack Loaf(160) Reg/Diet Cookies(34)</p>
	Cal: 701 Carb:107 Na:790	Cal:664 Carb:88 Na:949	Cal:714 Carb:106 Na:872	Cal:762 Carb:88 Na:1309
<p>26 Picadillo(522) Steamed Broccoli(36) White Rice(25) Whole Wheat Roll(222) Mixed Fruit(7)</p>	<p>27 Pollo al Curry de Coco(515) Country Blend Veg(125) Brown Rice(195) 12 Grain Bread(199) Chilled Pineapple(2)</p>	<p>28 DIA ALTO EN SODIO Hot Dog con Pan(750) Potato Salad(192) Baked Beans(140) Ketchup(82) Mustard(62) Relish(50) Warmed Applesauce(3)</p>	<p>29 Bistec Encebollado(422) Peas & Mushrooms(90) Scalloped Potatoes(234) Italian Bread(138) Mandarin Oranges(6)</p>	<p>30 Salmón con Salsa de Eneldo(196) Mediterranean Blend Veg(147) Couscous(197) Whole Wheat Pita(364) Fresh Fruit(1)</p>
Cal:697 Carb:91 Na:947	Cal: 723 Carb:100 Na:1171	Cal:932 Carb:114 Na:1304	Cal:797 Carb:88 Na:1030	Cal:878 Carb:102 Na:1040