

Junio 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. Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Comidas sujetas a cambios	1 Pernil(67) Arroz con Gandules(49) Steamed Peas(68) 12 Grain Bread(199) Tropical Fruit(8)	2 Chimichurri Cod(35) Roman Blend Veg(19) Lemon Orzo(31) OatNut Bread(223) Reg/Diet Cookies(8)	3 PLATO FRIO Egg Salad(273) Tossed Salad w/French(167) Chickpea Salad(209) Whole Wheat Roll(222) Fresh Fruit(1)	4 Turkey Chili(222) Mixed Vegetables(37) ½ Baked Potato(6) Corn Muffin(266) Sour Cream (261) Reg/Diet Chocolate Pudding(208)
	Cal:662 Carb:94 Na:521	Cal: 716 Carb:89 Na:722	Cal:725 Carb:102 Na:971	Cal:773 Carb:108 Na:903
7 DÍA ALTO EN SODIO Hot Dog w/Bun*(803) Potato Salad(105) Baked Beans(80) Ketchup(82) Mustard(61) Relish(50) Warmed Applesauce(3)	8 Arroz con Pollo(211) Steamed Broccoli(36) Whole Wheat Roll(222) Mixed Fruit(7)	9 Rosé Chicken over Penne(415) Capri Blend Veg(19) Orange Juice(2) 12 Grain Bread(199) Reg/Diet Jello(144)	10 French Bread Pizza(183) Tossed Salad w/Ranch(125) Summer Blend Veg(22) Blueberry Snack Loaf(160) Reg/Diet Cookies(34)	11 Sancocho(147) Peas & Mushrooms(90) White Rice(4) Whole Wheat Bread(144) Mandarin Oranges(6)
Cal:837 Carb:114 Na:1351	Cal:573 Carb:82 Na:610	Cal:831 Carb:128 Na:906	Cal:698 Carb:81 Na:697	Cal:657 Carb:100 Na:531
14 Bistec Encebollado(422) Mediterranean Blend Veg(147) Arroz con Gandules(97) Whole Wheat Pita(158) Fresh Fruit(1)	15 Turkey Burger with Ketchup(222) Tuscan Blend Veg(49) Tater Tots(205) Hamburger Bun(197) Reg/Diet Cookies(93)	16 Carne Asada(174) Tossed Salad w/Ranch(338) Mashed Root Vegetables(222) 12 Grain Bread(199) Fresh Fruit(1)	17 Taco Bowl(495) Tomato/Corn Salsa(5) Yellow Rice(17) Flour Tortilla(141) Chilled Peaches(7)	18 PLATO FRIO Chef Salad w/French(545) Lettuce/Tomato/Cucumbers Marinated Pasta Salad(23) Whole Wheat Bread(144) Reg/Diet Pudding(170)
Cal:958 Carb:117 Na:960	Cal:693 Carb:81 Na:824	Cal:699 Carb:67 Na:799	Cal:912 Carb:106 Na:763	Cal:860 Carb:87 Na:982
21 HOLIDAY- NO MEALS	22 Pollo con Sazón(483) Steamed Brussels Sprouts(17) Yellow Rice(38) 12 Grain Bread(199) Fresh Banana	23 Pasta Primavera(39) Italian Blend Veg(38) Steamed Corn(5) 12 Grain Bread(199) Fresh Fruit	24 DÍA ALTO EN SODIO Turkey w/Dijon Herb Sce*(684) California Blend Veg(34) Scalloped Potatoes(234) Whole Wheat Bread(144) Birthday Carrot Cake(168)	25 American Chop Suey(198) Tossed Salad w/Italian(326) Steamed Spinach Whole Wheat Roll(222) Chilled Pears
	Cal:747 Carb:104 Na:848	Cal:795 Carb:160 Na:486	Cal:692 Carb:109 Na:1446	Cal:970 Carb:128 Na:857
28 Crab Cake(410) Coleslaw(87) Tartar(261) Potato Wedges(32) Bulkie Roll(272) Fresh Fruit(1)	29 Butternut Mac & Cheese(464) Green Peas(68) Garlic Knot(230) Reg/Diet Cookies(93)	30 Chuleta Frita(326) Yuca(15) Arroz con Gandules(49) Wheat Roll(222) Spiced Fruit(8)	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.	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio Sodio (mg) *= artículo alto en sodio
Cal: 722 Carb:105 Na:1163	Cal:772 Carb:105 Na:980	Cal:920 Carb:124 Na:752		