

Mayo 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
3 Garden Burger w/Cuban Sce Tuscan Blend Veg Sweet Potatoes Hamburger Bun Reg/Diet Cookies Cal:682 Carb:108 Na:1135	4 Pollo con salsa BBQ Tossed Salad w/Ranch Red Bliss Potatoes 12 Grain Bread Fresh Fruit Cal:736 Carb:79 Na: 1051	5 Tacos de Pavo Tomato/Corn Salsa Yellow Rice Flour Tortilla Chilled Peaches Cal:881 Carb:114 Na:881	6 Pollo con Sazón Steamed Broccoli Yellow Rice Whole Wheat Roll Reg/Diet Pudding Cal:712 Carb:95 Na:847	7 Pollo con Salsa Marsala Over Penne Pasta Steamed Brussels Sprouts 12 Grain Bread Chilled Pears(7) Cal:613 Carb: 89 Na:1046
10 DÍA ALTO EN SODIO Pavo Guisado Green Peas Puré de Malanga Whole Wheat Bread Reg/Diet Brownie(82) Cal: 776 Carb:126 Na:1027	11 Carne Molida Steamed Carrots Yuca Whole Wheat Bread Birthday Cake Cal:852 Carb:119 Na:970	12 DÍA ALTO EN SODIO Carne Asada con Gravy Vegetable Blend Mashed Root Vegetables Whole Wheat Roll Reg/Diet Pudding Cal:699 Carb:87 Na:1357	13 Pastel de Cangrejo Coleslaw Potato Wedges Hamburger Bun Fresh Apple Cal: 606 Carb:92 Na:1082	14 Mac con Queso y Calabaza Green Beans Garlic Knot Fresh Fruit Cal:652 Carb:99 Na:792
17 Pernil Mixed Vegetables Soupy Beans Club Roll Warmed Applesauce Cal:644 Carb:82 Na:916	18 Sancocho Steamed Cauliflower Mashed Malanga Whole Wheat Roll Chilled Pineapple Cal:684 Carb:102 Na:619	19 Fajita de Pollo Fajita Blend Veg Yellow Rice Flour Tortilla Reg/Diet Blondie Brownie Cal:648 Carb:90 Na:546	20 Pescado al Horno Okra Tomatoes & Corn Black Eyed Peas and Rice Whole Wheat Bread Chilled Peaches Cal:678 Carb:94 Na:587	21 Bistec y Cebollas Collard Greens Arroz con Gandules Whole Wheat Roll Reg/Diet Pudding Cal:781 Carb:106 Na:1116
24 Korean Meatballs Steamed Carrots Brown Rice Pilaf Whole Wheat Bread Mandarin Oranges Cal: 666 Carb:84 Na:1044	25 Cerdo con Salsa Chimichurri Tossed Salad w/Ranch (125) Sauteed Onion and Yuca Garlic Breadstick Oatmeal Raisin Cookie Cal:835 Carb:103 Na:908	26 Salmon con Salsa Savory Brussels Sprouts Puré de Malanga Multigrain Bread Fresh Fruit Cal:771 Carb:91 Na:495	27 Pollo Souvlaki Tomato Mozzarella Salad Lemon Rice Whole Wheat Bread Pear Crisp Cal:870 Carb:105 Na:900	28 Carne al Horno con Gravy Steamed Spinach Baked Potato Sour Cream Whole Wheat Roll Fresh Fruit Cal: 753 Carb:107 Na:1193
31 Sin Servicio de Comidas	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio		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.	Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Comidas sujetas a cambios