

**OCTUBRE 2022**

**Greater Springfield Senior Services, Inc.**

**Latino Menu Updated 09/01/2022**

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
<b>3</b> Mac & Queso (285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (115) Cranberry Juice (3) Reg/Diet Pudding(200)	<b>4</b> Shepherd's Pie(211) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Spiced Pears(38)	<b>5</b> Pernil(470) Glazed Carrots(77) Arroz con Gandules(30) Wheat Bun(230) Pound Cake(240)	<b>6</b> Palitos de Pescado(560) Tartar(130) Brussels Sprouts(12) Brown Rice Pilaf(12) Whole Wheat Roll(210) Chilled Peaches(6)	<b>7</b> Pollo Asado*(536) Steamed Spinach(76) Yellow Rice w/Olives(62) Whole Wheat Bread(115) Mandarin Oranges(7)
Cal:664 Carb:97 Na:939	Cal:659 Carb:72 Na:622	Cal:938 Carb:110 Na:1093	Cal:781 Carb:118 Na:1143	Cal:544 Carb:70 Na:911
<b>10</b> Sin Servicio de Comidas	<b>11</b> Conditos con Carne(205) Roman Blend Veg(35) Wheat Roll(210) Reg/Diet Cookie(105)	<b>12 DÍA ALTO EN SODIO</b> Sándwich de Bistec y Queso*(618) Onions & Peppers(81) Minestrone Soup(440) Hot Dog Bun(210) Peach Crisp(36)	<b>13</b> Pollo Jamaicano(164) Steamed Broccoli(9) Coconut Rice(172) Whole Wheat Bread(115) Mixed Fruit(5)	<b>14</b> Berenjena Parmesano*(659) Tossed Salad w/Italian(123) Penne Pasta(1) Blueberry Snack Loaf(160) Reg/Diet Jello
	Cal:769 Carb:100 Na:695	Cal:673 Carb:86 Na:1499	Cal:646 Carb:78 Na:579	Cal:882 Carb:117 Na:992
<b>17</b> Carne Asada(399) Mixed Vegetables(53) Yellow Rice(29) Mini Cornbread(80) Fresh Fruit(1)	<b>18</b> Pescado Frito al Horno(270) Tartar(130) Steamed Broccoli(9) Lemon Rice(19) Whole Wheat Bread(115) Chilled Pears(4)	<b>19 Fiesta de Cumpleaños de Octubre</b> Pollo Cordon Bleu(550) Brussels Sprouts(12) Sweet Potatoes(33) Rye Bread(150) Birthday Cupcake(140)/Diet Cake	<b>20</b> Pastel de Carne(391) Stewed Zucchini/Tomato (75) Steamed Peas(97) Whole Wheat Bread(115) Reg(109)/Diet Cookies	<b>21</b> Arroz con Pollo(190) Steamed Spinach(76) Orange Juice(26) Whole Wheat Roll(210) Chilled Peaches(6)
Cal:698 Carb:82 Na:686	Cal:615 Carb:75 Na:532	Cal:774 Carb:93 Na:999	Cal:622 Carb:67 Na:902	Cal:689 Carb:96 Na:623
<b>24</b> Pastel de Carne(272) Italian Blend Veg(19) Italian Bread(230) Reg/Diet Cookies(105)	<b>25</b> Chicken Nuggets(321) Ketchup pkt(82) Green Beans(13) Steamed Corn(1) Whole Wheat Bread(115) Reg(35)/Diet Jello	<b>26</b> Pot Roast w/Gravy (22) Broccoli(9) Garlic Mashed Potatoes(117) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1)	<b>27</b> Sloppy Joe de Pavo*(570) Coleslaw(118) Tater Tots(28) Hamburger Bun(230) Mixed Fruit(5)	<b>28</b> Pollo Guisado(545) Steamed Carrots(44) White Rice(4) Wheat Roll(210) Chilled Apricots(10)
Cal:860 Carb:76 Na:800	Cal:575 Carb:71 Na:674	Cal:594 Carb:77 Na:399	Cal:771 Carb:95 Na:1066	Cal:815 Carb:86 Na:1057
<b>31</b> Pastel de Pollo(243) Steamed Green Beans(5) Biscuit Topping(170) Fudge Cookie(85)	<b>Abreviación:</b> Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	<b>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</b>	<b>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.</b>	
Cal:579 Carb:59 Na:618				