

Noviembre 2022

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu

Updated 09/29/2022

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
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.	1 Comida Alta en Sodio Sancocho(63) Parslied Carrots(62) White Rice(4) Rye Bread(150) Fresh Fruit(0)	2 Plato de Taco de Pavo(286) Cilantro Corn Salsa(4) Yellow Rice(29) Flour Tortilla(170) Pound Cake(240)	3 Día Nacional del Sándwich Sándwich de Bistec y Queso*(618) Onions & Peppers(3) Tater Tots(28) Wheat Bread(115) Mixed Fruit(0)	4 Bistec Encebollado(218) Tossed Salad w/Italian(123) Arroz con Gandules(30) Whole Wheat Roll(210) Chilled Peaches(6)
	Cal:635 Carb:75 Na:393	Cal:607 Carb:79 Na:812	Cal:599 Carb:66 Na:1130	Cal:639 Carb:86 Na:712
7 Palitos de Pescado(210) w/Tartar(130) Steamed Broccoli(9) Sweet Potato Puffs(230) Whole Wheat Bread(116) Reg/Diet Jello(35)	8 Albóndigas Coreanas(715) Oriental Blend Veg(21) White Rice(4) Oatnut Bread(150) Chilled Applesauce(9)	9 Comida Alta en Sodio Hot Dog con Pan *(750) Potato Salad(109) Baked Beans(140) Ketchup(82)/Mustard(55)/Relish(81) Fruit Ambrosia(4)	10 Comida del Día de los Veteranos Pollo Asado*(536) Collard Greens(93) Yellow Rice(29) Buttermilk Biscuit(172) Reg/Diet Cookies(105)	11 Sin Servicio de Comidas
Cal:569 Carb:73 Na:844	Cal:696 Carb:106 Na:1087	Cal:862 Carb:83 Na:1306	Cal:661 Carb:65 Na:1050	
14 Salchicha De Desayuno(367) Spiced Apples(20) Potatoes O'Brien(29) French Toast*(600) w/ syrup(23) Chilled Apricots(10)	15 Pozole Rojo(215) Apple Juice(5) White Rice(4) WW Bread(115) Chilled Peaches(6)	16 Comida de Acción de Gracias Pavo con Gravy(492) Green Beans(12) Mashed Potatoes(8) Cranberry Stuffing(265) Pumpkin Pie(300)/Diet Pie	17 Hamburger con Queso(540) Onions & Mushrooms(96) Tater Tots(28) Ketchup(82) Wheat Burger Bun(330) Mandarin Oranges(6)	18 Paella de Camarones *(809) California Blend Veg(1) WW Bun(210) Fresh Fruit(0)
Cal:825 Carb:124 Na:1014	Cal:702 Carb:97 Na:459	Cal:936 Carb:136 Na:1146	Cal:753 Carb:86 Na:1197	Cal:658 Carb:111 Na:1151
21 Mac & Queso (285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (115) Cranberry Juice (3) Mixed Fruit(5)	22 Carne Guisada(299) White Rice (½c) Wheat Roll(210) Reg/Diet Pudding(200)	23 Pastel de Cangrejo(410) c/Tartar(130) Steamed Corn(1) Coleslaw(118) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1)	24 Sin Servicio de Comidas	25 Molinillo de Albóndigas*(604) Onions & Peppers(3) Tater Tots(240) Hot Dog Bun(210) Reg/Diet Jello(35)
Cal:716 Carb:110 Na:924	Cal:748 Carb:89 Na:827	Cal:612 Carb:91 Na:895		Cal:774 Carb:96 Na:1207
28 Arroz con Pollo(190) Roast Beets(195) Whole Wheat Bread(65) Reg/Diet Jello(35)	29 Pollo Arándano(454) Glazed Carrots(77) Au Gratin Potatoes(195) Whole Wheat Bread(115) Mandarin Oranges(7)	30 Fiesta de Cumpleaños de Noviembre Pernil(470) Steamed Spinach(188) Arroz con Gandules(30) Wheat Bun(230) Birthday Cupcake(140)/Diet Cake	Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio
Cal:655 Carb:69 Na:600	Cal:720 Carb: 70 Na:960	Cal:981 Carb:107 Na:1104		