

September 2022

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu Updated 07/28/2022

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>Abreviación:</b> Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio Sodio (mg)		<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</b>	<b>1</b> Chuleta Frita(21) Tuscan Blend Veg(47) Orange Juice(0) Arroz con Gandules(30) 12 Grain Bread(200) Ambrosia(4) Cal:703 Carb:84 Na:422	<b>2</b> Chili de Pavo (452) Crema Agria(9) Mixed Vegetables(53) ½ Baked Potato(9) Mini Cornbread(80) Tapioca/Diet Pudding(121) Cal:818 Carb:114 Na:938
<b>5</b> <b>HOLIDAY- NO MEALS</b>	<b>6</b> Sancocho(275) White Rice(4) Steamed Peas(58) Whole Wheat Bread(115) Reg/Diet Cookies(150) Cal:729 Carb:89 Na:505	<b>7</b> Sándwich de Pollo Crujiente(430) Lettuce/Tomato/Mayo(102) Sweet Potato Wedges(132) Hamburger Bun(230) Mixed Fruit(5) Cal:644 Carb:97 Na:1014	<b>8</b> Pescado Crujiente al Horno(444) Brussels Sprouts(12) Lemon Rice(19) Tartar(130) Multigrain Bread(200) Chilled Pears(4) Cal:777 Carb:80 Na:1114	<b>9</b> Pavo con Salsa de Mostaza*(757) Dill Carrots(62) Oven Browned Potatoes(29) Oatnut Bread(150) Chilled Pineapple(1) Cal:609 Carb:84 Na:1113
<b>12 Día de los Abuelos/Día Alto en Sodio</b> Carne Asada(399) Steamed Spinach(188) Yellow Rice(30) Italian Bread(230) Strawberries & Pound Cake(242) Cal:684 Carb:81 Na:1203	<b>13</b> Pollo Asado(536) Steamed Broccoli(9) Arroz con Gandules(30) Wheat Bread(115) Fresh Fruit (1) Cal:561 Carb:76 Na:807	<b>14 Plato Frio</b> Ensalada de Atún(317) Coleslaw (118) Pickled Beets(195) Rye Bread(150) Chilled Applesauce(9) Cal:570 Carb:72 Na:904	<b>15</b> Pavo Glaseado con Arce*(540) Steamed Peas(58) Butternut Squash(26) Oatnut Bread(150) Reg/SF Cookie(109) Cal:729 Carb:113 Na:998	<b>16</b> Jamón y Suizo(168) Tater Tots(240) Minestrone Soup(330) LS Wheat Bread(115) Mixed Fruit(0) Cal:611 Carb:75 Na:761
<b>19</b> Arroz con Pollo(190) Steamed Green Beans(5) Biscuit (170) Cranberry Juice(3) Spiced Pears(38) Cal:694 Carb:85 Na:521	<b>20</b> Pastelón(272) Steamed Zucchini(2) Yellow Rice(29) Whole Wheat Bread(115) Reg/Diet Jello(35) Cal:524 Carb:48 Na:553	<b>21 Patata al Horno Estilo "Big E"</b> Papa al Horno Cargada(338) c/ Broccoli & Cheddar Sauce(285) Sour Cream Pkt(9) Whole Wheat Roll(210) Fudge Cookie(85)/Diet Cookie Cal:844 Carb:99 Na:1039	<b>22</b> Tacos de Pescado(560) Cilantro Coleslaw(138) Yellow Rice(29) Flour Tortilla(170) Tartar (130) Chilled Peaches(6) Cal:659 Carb:67 Na:940	<b>23</b> Albóndigas Suecas(333) Over Egg Noodles(5) Glazed Carrots(77) Wheat Bread(115) Fresh Fruit(7) Cal:685 Carb:77 Na:652
<b>26 Pierogis Estilo "Big E"/Alto en Sodio</b> Pierogis(440) & Sour Cream(9) Cabbage & Carrots(70) Kielbasa*(556) Rye Bread(150) Fresh Fruit(0) Cal:727 Carb:74 Na:1349	<b>27</b> Pernil(470) California Blend Veg(17) Arroz con Gandules(30) Whole Wheat Roll(210) Reg/Diet Cookies(79) Cal:803 Carb:96 Na:847	<b>28 Plato Frio</b> Pavo y Queso Cheddar(523) Tossed Salad w/Italian(12) Green Bean Apple Salad(3) 12 Grain Bread(200) Mixed Fruit(0) Cal:554 Carb:62 Na:979	<b>29</b> Estofado De Pescado Con Coco(142) Sautéed Spinach(188) White Rice(4) Whole Wheat Roll(210) Mandarin Oranges(7) Cal:665 Carb:79 Na:765	<b>30 Fiesta de Cumpleaños de Septiembre</b> Pastel de Carne(391) Brussels Sprouts (12) Au Gratin Potatoes(310) Whole Wheat Bread(115) Birthday Cupcake/Diet Cake(140) Cal:966 Carb:132 Na: 992