

Marzo 2023

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu

Updated 01/18/2023

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
<p><b>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</b></p> <p><b>Abreviación:</b>                      Cal= Calorías                      Carb= Carbohidrato                      Na= El contenido de sodio</p>	<p><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></p>	<p><b>1</b>                      Pollo Jamaicano (164)                      Green Beans(5)                      Coconut Rice(172)                      Oatnut Bread(150)                      Mixed Fruit(9)</p>	<p><b>2</b>                      Sancocho(63)                      White Rice(4)                      Oatnut Bread(150)                      Chilled Applesauce(9)</p>	<p><b>3</b>                      Tortellini de Tomates Secados al Sol*(742)                      Steamed Broccoli(9)                      WW Bread(115)                      Reg/Diet Cookie(115)</p>
		<p>Cal:774 Carb:90 Na:597</p>	<p>Cal:718 Carb:91 Na:365</p>	<p>Cal:689 Carb:102 Na:1195</p>
<p><b>6</b>                      Pastelón de Carne(272)                      Apple Juice(5)                      California Blend Veg(17)                      WW Bread(115)                      Chilled Peaches(6)</p>	<p><b>7</b>                      Salchicha De Desayuno(367)                      Warmed Applesauce(20)                      Potatoes O'Brien(29)                      French Toast Stick(300)                      Chilled Pears(4) SF Maple Syrup(23)</p>	<p><b>8 Fiesta de Cumpleaños de Marzo</b>                      Pollo con Salsa de Salchicha(497)                      Green Beans(5)                      Mashed Potatoes(46)                      Buttermilk Biscuit(298)                      Cupcake(240)/Diet Cake</p>	<p><b>9</b>                      Pavo con Salsa Dijon(410)                      Parslied Carrots(62)                      Rice Pilaf(12)                      Whole Wheat Bread(115)                      Reg/Diet Cookie(70)</p>	<p><b>10</b>                      Paella De Camarones*(776)                      Steamed Asparagus(3)                      WW Bun(210)                      Fresh Fruit(0)</p>
<p>Cal:631 Carb:78 Na:530</p>	<p>Cal:736 Carb:113 Na:939</p>	<p>Cal:807 Carb:85 Na:1183</p>	<p>Cal:518 Carb:70 Na:783</p>	<p>Cal:525 Carb:94 Na:709</p>
<p><b>13</b>                      Hamburguesa con Queso(422)                      Onions &amp; Mushrooms(96)                      Oven Roasted Potatoes(29)                      Wheat Burger Bun(330)                      Mixed Fruit(5) Ketchup(82)</p>	<p><b>14</b>                      Jamón con Salsa de Ananá*(545)                      Herbed Green Beans(5)                      ½ Baked Sweet Potato(22)                      Dinner Roll(210)                      Applesauce(14)</p>	<p><b>15</b>                      Estofado de Pescado al Coco (142)                      Steamed Corn(1)                      White Rice(4)                      WW Bread(116)                      Fresh Fruit(1)</p>	<p><b>16</b>                      Pollo Asado*(536)                      Steamed Broccoli(9)                      Arroz con Gandules(30)                      Whole Wheat Roll(210)                      Reg(53)/SF Jello w/topping (12)</p>	<p><b>17 Día de San Patricio/Comida Alta en Sodio</b>                      Carne en Conserva *(911) Mustard(55)                      Cabbage &amp; Carrots(110)                      Red Bliss Potatoes(6)                      Rye Bread(150)                      Diet Pistachio Pudding(110) w/topping (12)</p>
<p>Cal:719 Carb:87 Na:1078</p>	<p>Cal:502 Carb:74 Na:910</p>	<p>Cal:706 Carb:99 Na:508</p>	<p>Cal:627 Carb:80 Na:966</p>	<p>Cal:552 Carb:68 Na:1494</p>
<p><b>20</b>                      Mac &amp; Cheese (285)                      Stewed Tomatoes(221)                      Whole Wheat Bread (115)                      Cranberry Juice (3)                      Reg/Diet Cookie(140)</p>	<p><b>21</b>                      Shepherd's Pie(209)                      Steamed Peas(97)                      Mashed Potato Topping                      12 Grain Bread(200)                      Spiced Peaches(5)</p>	<p><b>22 Comida Alta en Sodio</b>                      Pernil(470)                      Spinach(188)                      Arroz con Gandules(30)                      WW Burger Bun(160)                      Pound Cake(240)/Diet Cookie</p>	<p><b>23</b>                      Pollo Guisado(545)                      California Blend Veg(17)                      White Rice(4)                      Whole Wheat Bread(115)                      Fresh Fruit(1)</p>	<p><b>24</b>                      Sopa de Pescado de Nueva Inglaterra (423)                      Green Beans(5)                      Cornbread Mini Loaf(80)                      Chilled Pears(4)</p>
<p>Cal:716 Carb:110 Na:924</p>	<p>Cal:653 Carb:83 Na:586</p>	<p>Cal:931 Carb:104 Na:1204</p>	<p>Cal:718 Carb:83 Na:798</p>	<p>Cal:516 Carb:68 Na:525</p>
<p><b>27</b>                      Coditos con Carne(205)                      Roman Blend Veg(35)                      Wheat Roll(210)                      Rice Krispie Treat(132)</p>	<p><b>28</b>                      Chuleta a la Jardinera(45)                      Steamed Peas(58)                      Yellow Rice(62)                      Whole Wheat Bread(115)                      Fresh Fruit(0)</p>	<p><b>29</b>                      Diván de Pavo (342)                      Steamed Broccoli(9)                      Egg Noodles(6)                      Dinner Roll(150)                      Peach Crisp(65)</p>	<p><b>30 Día del Béisbol/Comida Alta en Sodio</b>                      Hot Dog con Pan*(750)                      Potato Salad(109)                      Baked Beans(140)                      Ketchup(82)/Mustard(55)/Relish(81)                      Fruit Ambrosia(4)</p>	<p><b>31</b>                      Berenjena Parmesano *(659)                      Tossed Salad w/Italian(136)                      Penne w/Sauce(95)                      Italian Bread(110)                      Jello(53)/SF Jello w/topping(12)</p>
<p>Cal:719 Carb:88 Na:673</p>	<p>Cal:519 Carb:86 Na:280</p>	<p>Cal:667 Carb:79 Na:890</p>	<p>Cal:876 Carb:80 Na:1314</p>	<p>Cal:773 Carb:104 Na:1180</p>