

**Abril 2023**

**Greater Springfield Senior Services, Inc.**

**Latino Menu UPDATED 02/23/2023**

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
<b>3</b> Pernil(470) Pacific Blend Veg(25) Arroz con Gandules(53) Mini Cornbread(80) Fresh Fruit(2)	<b>4</b> Pollo Asado(536) Broccoli(9) Yellow Rice(178) WW Bread(115) Chilled Pears(4)	<b>5 Comida de Primavera</b> Pollo Relleno de Brócoli y Queso(410) Herbed Green Beans(3) ½ Sweet Potato(33) Dinner Roll(150) Fudge Round Cookie (85)	<b>6</b> Pastel de carne con salsa champiñones(301) Steamed Peas(97) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(115) Cookie(75)/Diet Cookie	<b>7</b> Pasta Alfredo con Brócoli(494) Steamed Spinach(76) Orange Juice(26) Whole Wheat Roll(210) Chilled Peaches(6)
Cal:935 Carb:114 Na:750	Cal:520 Carb:68 Na:956	Cal:669 Carb:82 Na:774	Cal:674 Carb:77 Na:853	Cal:646 Carb:100 Na:927
<b>10</b> Pastelón de Carne (272) Italian Blend Veg(19) Italian Bread(230) Oreo Cookie(150)	<b>11</b> Pollo Crujiente (456) Broccoli (9) Rice Pilaf(12) BBQ Sauce(160) WW Bread(115) Reg/SF Jello w/Topping(47)	<b>12</b> Sloppy Joe de Pavo*(570) Coleslaw(122) Multigrain Sun Chips(110) Hamburger Bun(230) Mixed Fruit(5)	<b>13</b> Carne Rostizado con Salsa(22) Brussels Sprouts(12) Garlic Mashed Potatoes(117) Whole Wheat Bread(115) Fresh Fruit(1)	<b>14</b> Pollo Guisado(545) Dill Carrots(62) White Rice(4) Wheat Roll(115) Mandarin Oranges (7)
Cal:655 Carb:72 Na:786	Cal:538 Carb:72 Na:913	Cal:767 Carb:92 Na:1151	Cal:606 Carb:77 Na:413	Cal:698 Carb:74 Na:847
<b>17</b>  <p style="text-align: center;"><b>Sin Servicio de Comidas</b></p>	<b>18</b> Pastel de Pollo(269) Steamed Green Beans(5) Biscuit Topping(170) Pear Crisp(98)	<b>19</b> Taco de Pavo(347) Zesty Corn Salad(171) Yellow Rice(29) Sour Cream(9) Tortilla Chips(115) Chilled Peaches(6)	<b>20 Comida Alta en Sodio</b> Sándwich de Bistec y Queso *(658) Onions & Peppers(81) Potato Salad(214) Whole Wheat Bun(230) Reg(79)/Diet Cookies	<b>21 Celebración de Cumpleaños de Abril</b> Pollo en Fricasse *(579) Tossed Salad w/Italian(123) Arroz con Gandules(58) Whole Wheat Roll(210) Birthday Cupcake(240)/Diet Cake
	Cal:641 Carb:66 Na:657	Cal:888 Carb:104 Na:941	Cal:746 Carb:69 Na:1299	Cal:548 Carb:89 Na:648
<b>24</b> Bistec Encebollado*(434) Broccoli(9) Arroz con Gandules(30) Whole Wheat Bread(115) Reg(150)/Diet Cookie	<b>25</b> Albóndigas Coreanas(577) Pacific Blend Veg(27) White Rice(4) Oatnut Bread(150) Chilled Applesauce(9)	<b>26 Plato Frio</b> Sándwich BLT de Pavo *(680) Lettuce/Tomato(2) Coleslaw(122) Wheat Bread(210) Fresh Fruit(1)	<b>27 Comida Alta en Sodio</b> Hot Dog con Pan*(750) Italian Pasta Salad(297) Baked Beans(140) Ketchup(82)/Mustard(55) Fruit Ambrosia(4)	<b>28</b> Arroz con Pollo (511) Peas & Onions(42) Italian Bread(230) Reg/Diet Jello(53)Whip Topping(12)
Cal:636 Carb:80 Na:853	Cal:662 Carb:106 Na:905	Cal:516 Carb:69 Na:1086	Cal:881 Carb:105 Na:1426	Cal:624 Carb:84 Na:964
	<b>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</b>  <b>Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.</b>	<b>Abreviación:</b>  Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	<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>	