Noviembre 2026 **Greater Springfield Senior Services, Inc.** **Caribbean Menu** **Updated 01/21/2026**

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, llamar antes de las 11:30 am del día anterior al 413-781-2135 o al número gratuito 800-649-3641 Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pernil(60) Yellow Rice(26) Vegetable Medley(56) Hawaiian Roll(80) Fresh Fruit(0)	**3** Three Bean Chicken Chili(432) Kale & Peppers(29) Whole Grain Cornbread Bowl(160) Vanilla Pudding(130)	**4** Chicken Sofrito(115) Yucca(15) Mixed Vegetables(51) Dinner Roll(100) Mandarin Oranges(5)	**5** "Latin Shepherd's Pie"*(689) Broccoli(38) Wheat Bread(65) Lemon White Chocolate Cookie(100)	**6** Chicken Noodle Casserole(331) Green Beans & Red Peppers(21) Wheat Bread(65) Applesauce(2)
Cal:750 Carb:86 Na:356	Cal:878 Carb:104 Na:982	Cal:728 Carb:103 Na:421	Cal:776 Carb:92 Na:1027	Cal:768 Carb:84 Na:561
9 Beef w/Peppers & Onions(132) Cilantro Lime Rice(67) Mixed Vegetables(51) Whole Grain Biscuit(370) Peach Cup(5)	**10** Chicken Saltimbocca(381) Roasted Potatoes(85) Carrots(56) Wheat Bread(65) Fresh Fruit(0)	**11** **HOLIDAY- NO MEALS**	**12** Cod w/Stewed Tomatoes(264) Brown Rice & Gandules(70) Steamed Broccoli(38) Dinner Roll(100) Pumpkin Bread(250)	**13** Beef w/Onions & Peppers(132) White Rice(25) Brussels Sprouts(26) Wheat Roll(150) Chocolate Pudding(135)
Cal:885 Carb:89 Na:760	Cal:752 Carb:79 Na:722		Cal:898 Carb:111 Na:857	Cal:821 Carb:83 Na:603
16 BBQ Jerk Chicken Drumstick(238) Mofongo(43) Kale & Peppers(29) Wheat Bread(65) Fig Newton(95)	**17** Rosemary & Garlic Chicken(426) Orzo(4) Mashed Butternut Squash(12) Wheat Roll(150) Mandarin Oranges(5)	**18** Pastelon(277) Brussels Sprouts(26) Buttermilk Biscuits(370) Fresh Fruit(1)	**19 HOLIDAY HARVEST MEAL** Roast Turkey w/Gravy(488) Mashed Potatoes & Stuffing(268) Green Beans(20) Wheat Roll(150) Chocolate Brownie Cookie(115)	**20** Potato Pollock(330) Tartar(113) Baked Sweet Potato(21) California Blend Veg(34) Cornbread Loaf(180) Tropical Fruit Cup(5)
Cal:795 Carb:104 Na:832	Cal:729 Carb:107 Na:732	Cal:890 Carb:91 Na:809	Cal:703 Carb:88 Na:1176	Cal:692 Carb:82 Na:820
23 Creamy Cajun Chicken(238) Roasted Potatoes(85) Great Peas & Red Peppers(72) Wheat Roll(150) Oatmeal Cookie(90)	**24 HIGH SODIUM DAY** Hot Ham & Cheese Sandwich*(744) On a Whole Grain Croissant(190) Sweet Potato Tots(200) California Blend Veg(34) Fresh Fruit(0) Mustard Packet(55)	**25** Bacalao(378) Rice & Beans(124) Mixed Root Vegetables(65) Hawaiian Roll(80) Pear Cup(0)	**26** **HOLIDAY- NO MEALS**	**27** Whole Grain Lasagna(390) w/ Beef Bolognese & Parmesan(294) Broccoli(38) Wheat Roll(150) Vanilla Pudding(130)
Cal:880 Carb:84 Na:1001	Cal:748 Carb:90 Na:1359	Cal:855 Carb:94 Na:782		Cal:810 Carb:82 Na:1137
30 Beef Picadillo(153) White Rice(25) Green Beans & Peppers(21) Wheat Roll(150) Pound Cake w/Berries(240)		**Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 105mg sodio y margarina que contiene 30mg de sodio.**	**Donación sugerida, confidencial y voluntaria de $ 3 por comida. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.**	**Abreviación:** Cal= Calorías Carb= Carb Na= El contenido de sodio
Cal:833 Carb:91 Na:724				