NOVIEMBRE 2026 **Greater Springfield Senior Services, Inc.** **Menú del Caribe 21/01/2026**

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) Arroz amarillo (26) Mezcla de verduras (56) Rollo hawaiano (80) Fruta fresca(0)	**3** Chili de pollo con tres frijoles (432) Kale & Peppers (29) Cuenco de pan de maíz integral (160) Pudin de vainilla (130)	**4** Pollo Sofrito (115) Yucca(15) Verduras mixtas (51) Panecillo (100) Mandarinas(5)	**5** "Pastel de pastor latino"*(689) Brócoli (38) Pan de trigo (65) Galleta de chocolate blanco (100)	**6** Caserola de pollo con fideos (331) Judías verdes y pimientos rojos (21) Pan de trigo (65) Compota de manzana(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 Carne con pimientos y cebolla(132) Arroz con cilantro y lima (67) Verduras mixtas (51) Galleta de grano integral (370) Taza de melocotón (5)	**10** Pollo Saltimbocca (381) Patatas asadas (85) Zanahorias(56) Pan de trigo (65) Fruta fresca(0)	**11** **VACACIONES - NADA DE COMIDAS**	**12** Bacalao con tomates guisados (264) Arroz integral y gandulos (70) Brócoli al vapor (38) Panecillo (100) Pan de calabaza (250)	**13** Tacos de cerdo Verde (595) Arroz Blanco (25) Coles de Bruselas(26) Rollo de trigo (150) Pudin de chocolate (135)
Cal: 885 Carb: 89 Na: 760	Cal:752 Carb:79 Na:722		Cal:898 Carb:111 Na:857	Cal:672 Carb:82 Na:1099
16 Palla de pollo a la barbacoa (238) Mofongo (43) Kale & Peppers (29) Pan de trigo (65) Fig Newton(95)	**17** Pollo al romero y ajo (426) Orzo(4) Calabaza Butternut Machacada (12) Rollo de trigo (150) Mandarinas(5)	**18** Pastelón (277) Coles de Bruselas(26) Galletas de suero de leche (370) Fruta fresca(1)	**19 COMIDA DE LA COSECHA NAVIDEÑA** Pavo asado con salsa (488) Puré de patatas y relleno (268) Judías verdes (20) Rollo de trigo (150) Galleta de chocolate (115)	**20** Pollock de patata (330) Tartar (113) Batata al horno (21) California Blend Veg(34) Pan de maíz (180) Copa de Frutas Tropicales (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 Pollo Cajún cremoso (238) Patatas asadas (85) Guisantes Grandes y Pimientos (72) Rollo de trigo (150) Galleta de avena (90)	**24 DÍAS ALTOS EN SODIO** Bocadillo de jamón y queso *(744) Sobre un cruasán integral (190) Caramelos de batata (200) California Blend Veg(34) Fruta fresca (0) mostaza(55)	**25** Bacalao (378) Arroz y Frijoles (124) Verduras de raíz mixtas (65) Rollo hawaiano (80) Copa Pera (0)	**26** **VACACIONES - NADA DE COMIDAS**	**27** Lasaña de grano integral (390) con boloñesa de carne (294) Brócoli (38) Rollo de trigo (150) Pudin de vainilla (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 Picadillo de Carne (153) Arroz Blanco (25) Judías verdes y pimientos (21) Rollo de trigo (150) Bizcocho con frutos rojos (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 Carbohidrato = Carbohidrato Na= El contenido de sodio
Cal: 833 Carbohidrato: 91 Na: 724				