

Junio 2024

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu

Updated 04/17/2024

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre sus comidas, llame al Departamento de Nutrición al 413-781-2135 Email: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	LUNES	LUNES	LUNES	LUNES
3 Coditos con Carne(344) Brussels Sprouts(12) Wheat Roll(210) Chilled Apples(11)	4 Pastel de Cangrejo*(600) Steamed Corn(4) Coleslaw(118) Tartar Sauce(130) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(1)	5 PLATO FRIO Ensalada de Huevo(338) Three Bean Salad(126) Broccoli Slaw(117) Whole Wheat Bread(150) Raisins(4)	6 Arroz con Pollo*(526) Collard Greens(135) Oatnut Bread(150) Reg(85)/Diet Cookies(85)	7 Pastel de Carne con Salsa(361) Steamed Peas Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(150) Reg/Diet Pudding w/Topping(12)
Cal:686 Carb:87 Na:716	Cal:621 Carb:100 Na:1018	Cal:954 Carb:86 Na:873	Cal:672 Carb:87 Na:1036	Cal:612 Carb:73 Na:735
10 Mac & Cheese (285) Stewed Tomatoes(221) Whole Wheat Bread (150) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12)	11 Asopao*(542) Tomato Cucumber Salad(3) Whole Wheat Bread(150) Warmed Applesauce(15)	12 Barbacoa de Cerdo(365) Celery Salad(75) Baked Potato(9) Hamburger Bun(230) Fresh Fruit(0)	13 Pescado Crujiente(270) Coleslaw(122) Tartar Sauce(130) Steamed Corn(1) Oatnut Bread(150) Chilled Pineapple(1)	14 Fricasse de Pollo(382) Parslied Carrots(62) Yellow Rice w/Olives(116) Whole Wheat Bread(150) Mandarin Oranges(7)
Cal:634 Carb:83/69 Na:845	Cal:782 Carb:103 Na:850	Cal:771 Carb:92 Na:819	Cal:755 Carb:100 Na: 799	Cal:774 Carb:117 Na:856
17 COMIDA DEL DIA DEL PADRE Bistec Encebollado(465) Roman Blend Veg(13) Arroz con Gandules(102) Multigrain Bread(200) Fudge Round Cookie(80)	18 PLATO FRIO Sándwich de Jamón y Suizo(336) Citrus Carrot Salad(36) English Pea Salad(202) Hamburger Bun(230) Fresh Fruit(2)	19 SIN SERVICIO DE COMIDAS	20 Pollo a la Barbacoa*(585) Steamed Corn(1) Potato Salad(224) Whole Wheat Bread(150) Reg(17)/Diet Jello(35)w/Topping(12)	21 Espaguete y Albóndigas(252) Tossed Salad w/Ranch(122) Garlic Toast(210) Raisins(4)
Cal:753 Carb:95 Na:1000	Cal:692 Carb:82 Na:945		Cal: 638 Carb:65 Na:1129	Cal:901 Carb:116 Na:1197
24 Pastel de Carne(209) Steamed Peas(97) Mashed Potato Topping 12 Grain Bread(200) Spiced Peaches(5)	25 Pernil*(521) California Blend Veg(17) Arroz con Gandules(102) Multigrain Bread(200) Chilled Applesauce(15)	26 PLATO FRIO Ensalada de Atún(476) Tossed Salad w/Ranch(122) Marinated Cucumber Salad(46) ½ Whole Wheat Pita(152) Fresh Fruit(1)	27 Pollo Asado*(616) Tomato Onion Salad(5) Yellow Rice w/Olives(135) Garlic Toast(210) Chilled Pineapple(1)	28 COMIDA DE CUMPLEAÑOS Pollo Cordon Bleu(550) Herbed Green Beans(9) Roasted Red Potatoes(42) Dinner Roll(150) Reg(240)/Diet Cupcake(166)
Cal:670 Carb:85 Na:650	Cal:862 Carb:107 Na:989	Cal:650 Carb:65 Na:828	Cal:716 Carb:98 Na:1107	Cal:799 Carb:101/89 Na:1190
			Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida. Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	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.