

Mayo 2024

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Latino Menu

Updated 04/02/2024

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2 por comida.</p> <p>Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio</p>	<p>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.</p>	<p>1 Comida Fría Ensalada de Atún(476) Tossed Salad w/Ranch(122) Citrus Carrot Salad(36) Whole Wheat Bread(150) Raisins(4) Cal:689 Carb:73 Na:913</p>	<p>2 Pastel de carne con salsa (361) Herbed Green Beans(3) Mashed Potatoes(26) Whole Wheat Bread(150) Sugar Cookie(55)/Diet Cookie(55) Cal:612 Carb:73 Na:735</p>	<p>3 Pernil(470) California Blend Veg(31) Arroz con Gandules(32) Multigrain Bread(200) Chilled Applesauce(9) Cal:884 Carb:104 Na:983</p>
<p>6 Asopao de Pollo(453) Italian Blend Veg(19) Oatnut Bread(150) Chilled Pineapple(1) Cal:835 Carb:126 Na:763</p>	<p>7 Salmón Con Hierbas(281) Green Beans(5) Roasted Red Bliss Potatoes(6) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(4) Cal:627 Carb:96 Na:584</p>	<p>8 Pollo Estilo Indio(457) Steamed Spinach (188) White Rice(4) Buttermilk Biscuit(131) Mandarin Oranges(7) Cal:798 Carb:94 Na:927</p>	<p>9 Carne Guisada(299) Potato Salad(214) White Rice(4) Wheat Hamburger Bun(230) Reg(53)/Diet Jello(35) w/Topping(12) Cal:891 Carb:102 Na:848</p>	<p>10 Comida del Día de la Madre Rostizado con Salsa(123) Tossed Salad w/Italian(121) Garlic Mashed Potatoes(117) Whole Wheat Bread(150) Brownie(162)Diet Cookie(70) Cal:916 Carb:103 Na:687</p>
<p>13 Arroz con Pollo*(511) California Blend Veg(17) Biscuit Topping(170) Pear Crisp(79) Cal:690 Carb:86 Na:918</p>	<p>14 Caserola de Atun y Fideos(360) Parslied Carrots(62) Whole Wheat Bread(150) Fresh Fruit(0) Cal:572 Carb:80 Na:711</p>	<p>15 Tacos de Pavo(347) Zesty Corn Salad(171) Yellow Rice(29) Sour Cream Tortilla Chips(115) Chilled Pineapple(6) Cal:855 Carb:107 Na:953</p>	<p>16 Sándwich de Carne y Queso*(618) Onions & Peppers(81) Roasted Red Bliss Potatoes Hot Dog Bun(210) Reg/Diet Cookies(85) Cal:673 Carb:84 Na:1169</p>	<p>17 Fricasse de Pollo (36) Steamed Broccoli(9) Arroz con Gandules(32) Whole Wheat Roll(210) Raisins(4) Cal:509 Carb:92 Na:431</p>
<p>20 Repollo Relleno Perezoso(135) Peas & Onions(42) Whole Wheat Bread(150) Reg(53)/Diet Jello(35)w/Topping(12) Cal:625 Carb:69 Na:533</p>	<p>21 Albondigas en Salsa Roja(559) Summer Blend Veg(50) Yellow Rice w/Olives(62) Oatnut Bread(150) Fresh Fruit(0) Cal:709 Carb:95 Na:961</p>	<p>22 Comida Fría Ensalada de Chef*(558)w/Italian(119) Ham & Turkey Celery Salad(75) Whole Wheat Bun(210) Chilled Peaches(6) Cal:567 Carb:57 Na:1109</p>	<p>23 Comida Alta en Sodio Hot Dog w/Bun*(750) Broccoli Slaw(117) Baked Beans(213) Ketchup(82)/Mustard(55) Tropical Fruit(10) Cal:770 Carb:80 Na:1413</p>	<p>24 Estofado de Pescado con Coco(142) Parslied Carrots(62) White Rice(4) Whole Wheat Bread(150) Reg(70)/Diet(70) Cookie Cal:592 Carb:82 Na:499</p>
<p>27 Sin Servicio de Comidas</p>	<p>28 Salchicha de Desayuno(390) Spiced Apples(24) Syrup(23) Potatoes O'Brien(34) Mini Maple Chip Waffles(170) Fresh Fruit(2) Cal:656 Carb:101 Na:783</p>	<p>29 MEMORIAL DAY BBQ Hamburger con Queso(422) Coleslaw(122) Onions & Mushrooms(96) Wheat Burger Bun(330) Reg(70)/Diet Cookies(70) Cal:676 Carb:76 Na:1179</p>	<p>30 Pollo Asado*(536) Steamed Broccoli(9) Arroz on Gandules(32) WW Bread(150) Applesauce(14) Cal:640 Carb:77 Na:1071</p>	<p>31 COMIDA DE CUMPLEAÑOS DE MAYO Pavo con Salsa(355) Parslied Carrots(62) Mashed Potatoes(46) Whole Wheat Bread(150) Reg(240)/Diet Cupcake(166) Cal:650 Carb:88 Na:993</p>