

'Mayo 2026

Greater Springfield Senior Services, Inc.

Menú Latino 07/04/2026

Para reservas o cancelaciones, llame antes de las 11:30 a.m. del día anterior al 781-2135 o número gratuito 800-649-3641 Correo electrónico: GSSSI.Nutrition@gsssi.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Donación voluntaria sugerida 3 \$ Menú sujeto a cambios sin aviso.	Clave para símbolos: Cal= Calorías Na= Sodio Carbohidratos = Carbohidratos *Contenido de sodio(>500mg)	Si tienes una preocupación especial En cuanto al sodio, contacto la dietista. Llama al GSSSI 781-8800 X 1136 para más información.	El sodio total y las calorías incluyen postre normal, leche (100mg Na) Y margarina (15mg Na).	1 Estofado de ternera (129) Puré de patatas (118) Panecillo integral (210) Fruta fresca(1)
				Cal:751 Carbohidrato:89 Na:599
4 Pollo estilo Jamaicano (489) Hojas de col rizada(135) Arroz con coco (171) Pan de avena (150) Fruta fresca(2)	5 DÍAS ALTOS EN SODIO Empanada de Carne* (600) Habichuelas Guisadas (476) Rollo de trigo (210) Piña fría(1)	6 PLATO FRIO/ DÍA ALTO EN SODIO Ensalada de chef con jamón y pavo*(817) Ensalada de macarrones (294) Pan integral (150) Reg(17)/Gelatina Diet con Látigo(12)	7 Filete de patata (270) Ensalada de col (122) Maíz al vapor (1) Tártaro (130) Pan integral (150) Applesauce (14)	8 COMIDA DEL DÍA DE LA MADRE/ALTO EN SODIO Pollo Asado*(617) Espárragos al vapor (9) Arroz con Gandules(149) Pan multigrano (150) Tarta de queso de cereza (307)
Cal: 845 Carb: 106 Na: 1087	Cal: 727 Carb: 104 Na: 1427	Cal:786 Carb:54 Na:1430	Cal: 663 Carbohidrato: 82 Na: 803	Cal: 776 Carbohidrato: 113 Na: 1415
11 Pollo con pesto Alfredo *(835) con brócoli Pan de ajo (210) Zumo de naranja(0) Melocotones fríos(6)	12 PLATO FRÍO Ensalada de atún de Cape Cod(237) Remolachas en escabeche (195) Ensalada de apio (75) Lista de tréboles (340) Mandarinas(7)	13 CUMPLEAÑOS/DÍA ALTO EN SODIO Pollo Cordon Bleu*(684) Zanahorias con perslidos (62) Rice Pilaf(39) Pan entero (150) Reg(240)/Cupcake de la Dieta(166)	14 Bistec Encebollado(471) Guisantes al vapor (97) Arroz amarillo con aceitunas (116) Pan integral (150) Reg(17)/Gelatina Diet (12)	15 Pernil (424) Arroz con Gandules(149) Habichuelas Guisadas(476) Panecillo de hamburguesa de trigo (160) Fruta fresca(1)
Cal:800 Carb:86 Na:1198	Cal:646 Carb:77 Na:1024	Cal: 818 Carb: 100/88 Na: 1379	Cal: 653 Carb:75/73 Na: 991	Cal: 862 Carb: 101 Na: 1114
18 PLATOS FRÍOS Ensalada clásica de pollo (90) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de cebada y pasas (164) Panecillo integral (210) Fruta mixta(5)	19 Sancocho(402) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Fruta fresca(0)	20 Arroz con Pollo*(758) Ensalada mixta con italiano (106) Frijoles negras (239) Reg(17)/Gelatina Diet con Látigo(12)	21 Asado con salsa (126) Guisantes al vapor (97) Puré de patatas (26) Pan integral (150) Reg(85)/Diet Cookie(85)	22 Turquía Mediterránea (436) Ensalada de pepino marinado (46) Cuscús(8) Pan de avena (150) Apple Crisp (65)
Cal:704 Carb:93 Na:728	Cal:666 Carb:96 Na:546	Cal: 863 Carb: 120 Na: 1147	Cal:696 Carb:81 Na:614	Cal: 786 Carb: 109 Na: 846
25 VACACIONES - NADA DE COMIDAS	26 Pollo balsámico (592) Coles de Bruselas (15) Rice Pilaf(38) Pan integral (150) Melocotones fríos(6)	27 Estofado de salmón (283) Brócoli (9) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Galletas Reg/Diet (85)	28 Taco Bowl de Ternera (156) Ensalada mixta(12)Ranch(110) Arroz amarillo (192) Patatas fritas (46) Fruta fresca(1)	29 Pavo con salsa*(549) Judías verdes (5) Puré de patatas (26) Pan integral (150) Compota de manzana (14)
	Cal: 697 Carb: 109 Na: 940	Cal:713 Carb:80 Na:738	Cal: 606 Carb: 55 Na: 659	Cal: 630 Carb: 81 Na: 884