


Septiembre 2010
WestMass ElderCare Inc.
Falcetti Tower Apts.



4 Valley Mill Rd., Holyoke - Contact Rosa Masionet at WestMass ElderCare at 413-538-9020 x404
Suggested, Confidential Voluntary Donation of \$2.25 per meal-Meals subject to change without notice

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Bistec/Cebolla Papas Majadas/Salsa Maiz Difer CI Harina de Pan Pure de Manzana	Sopas / Galletas Pavo / Salsa Arandano Papas Majadas Pan de Avena Bizcocho/Glaseado	8 oz. Ensa de Macar/Tuna Ens de Queso/Tomates Mufin/ Naranja Melon
		Calories: 840 Fat %: 42 Sodium: 777 mg	Calories: 866 Fat %: 30 Sodium: 985 mg	Calories: 671 Fat %: 43 Sodium: 675 mg
6	7	8	9	10
DIA DEL TRABAJO No se Sirven Comidas 	Jugo Mac/Queso/Car,Molida Arroz Blanco Vegetales Mezclados Pan Integral Ensalada de Fruta Dieta:Ensalada de Fruta	Pollo Asado Papas Majadas/Salsa Agria Pan de Trigo Melocotones Dieta:Melocotones	Sopa de Letras/Galleta Pizza Ensalada Verde Pudin de Arroz/Coco Dieta:Pudin	Vegetales/Carne cerdo Arroz Blanco Repollo Pan Braun Biz de Manzana German Dieta: Bizcocho
Calories: 820 Fat %: 20 Sodium: 467 mg	Calories: 620 Fat %: 33 Sodium: 450 mg	Calories: 664 Fat %: 33 Sodium: 995 mg	Calories: 731 Fat %: 23 Sodium: 807 mg	
13	14	15	16	17
Empanadas de Jamon Papas Majadas Vegetales Combinados Pan de Trigo Pure de Manzana Dieta:Pure de Manzana	Crema de Brocoli Pollo/ Ajo Papas al Horno Panecitos Melocotones Dieta:Melocotones	Jugo de Arandano Guisado de Carne/Batata d Arroz Blanco Guisantes/Zanahoria Pan de Avena BrownieDieta:Postre	Carne Cerdo en Tiritas Arroz Amarillo Guineos Verdes Pan Italiano Naranjas Mandarinas	Platos Frios Ensalada de Cangrejo Ens,Toma/Cebolla/Queso Ensalada de Maiz Pan Integral Pan de Jengibre
Calories: 1152 Fat %: 37 Sodium: 1332 mg	Calories: 769 Fat %: 34 Sodium: 768 mg	Calories: 1049 Fat %: 37 Sodium: 766 mg	Calories: 829 Fat %: 34 Sodium: 677 mg	Calories: 955 Fat %: 40 Sodium: 1849 mg
20	21	22	23	24
Macarones / Pollo Vegetales Romanos Pan de Trigo Pina	Pastel de Carne Papas Majadas Remolacha Pan Entero de Harina Galletas,Dieta:Galletas	Arroz / Salchichas Habi Tiernas Italiana Pan / Ajo Fruta Tropical Dieta; F T	Sopas de Vegetales/Gall Carne Cerdo/Vegeta Papas al Horno Pan Integral Cong:Mantecado Sunday	Pollo a la Barbacoa Ensalada de Papas Espinacas Pan de avena Peras/Dieta:Peras
Calories: 539 Fat %: 18 Sodium: 415 mg	Calories: 772 Fat %: 39 Sodium: 713 mg	Calories: 821 Fat %: 47 Sodium: 1945 mg	Calories: 680 Fat %: 28 Sodium: 909 mg	Calories: 616 Fat %: 16 Sodium: 1273 mg
27	28	29	30	
Pollo en Fricase Arroz Blanco Vegetales Mezclados Dife Clas Hari de Pan Naranjas Mandarinas Dieta:Na Mandarinas	Cranberry Sauce Pavo Asado Batata Dulce Fresca Habichuelas Tiernas Panecitos Fruta Tropical Dieta:Fruta Tropical	Sopa/Zanah/ceboll/Gall Jugo de Naranja Pastelon de Platanos Arroz Amar Pan entero de Harina Melocotones Dieta:Melocotones	Lasana de queso Salsa Marinara Vegetales Italianos Pan Italiano Gelatina / Fruta Dieta:Gelatina / Fruta	
Calories: 894 Fat %: 41	Calories: 620 Fat %: 15	Calories: 919 Fat %: 34	Calories: 629 Fat %: 32	

Sodium: 457 mg

Sodium: 412 mg

Sodium: 1006 mg

Sodium: 1148 mg