

Menú de Almuerzo

Si usted tiene 60 Años de edad o mayor ,usted puede ser elegible para participar en el Programa de WestMass ElderCare's Elder Congregate Dining Program le provee comida caliente Nutriciosa para los envejecientes en el Fernandez Family Restaurant. Para inscribirse en el Programa por favor contactese a WestMass ElderCare's al Departamento de Nutrición al (413) 538-9020.

Las Normas del Estado Requiere lo Siguiete:

- ◆Se recomienda 1/3rd de la dieta balanceada diario.
- ◆Bajo en grasa (comidas fritas,carne de Cerdo frito no es permitido)
- ◆Proveer una buena cantidad de Vitamina C

Las Comidas Consisten en lo siguiente:

3 onz de Carne
1/2 taza de Vegetales
1/2 taza de Trigo
1 rebanada de Pan
1/2 taza de Postre (casi siempre es fruta)
8 onz Leche
Café o Te

ENTRADA-----Selecione uno de entrada:

Pernil Asado – 3 oz.

Pollo Asado – 3 oz

VEGETALES

Escoja un vegetal:

Guineo Hervido - 1/2 taza

Yuca / Cebolla y Ajo - 1/2 taza

Vegetales Mixtos - 1/2 taza

TRIGO

Selecciona uno de estos que contengan trigo:

Arroz Amarillo y Habichuelas Guisada – 1/2 taza

Arroz / Gandules – 1/2 taza

Papas Majadas – 1/2 taza

Los Especiales Diario

Lunes --- Pastel de Carne, Vegetal, Almidon

Martes --- Albondigas, Vegetal, Almidon

Miercoles--- Lasaña, Vegetal

Jueves --- Sancocho, Arroz

Viernes--- Bacalao, Almidon, Vegetal

NO SE HACEN SUSTITUTOS

Se requiere una Donación voluntaria de \$2.25 por comida. Al final de cada mes se envian estimados de sus Donaciones mensuales. Las Donaciones deben ser enviadas directamente a WestMass ElderCare.

Este Programa lo maneja WestMass ElderCare. Si tiene alguna pregunta o algun Problema por favor dirijase a el Departamento de Nutrición al (413) 538-9020, y no a los miembros de Fernandez Family Restaurant.