


Septiembre 2010

**WestMass ElderCare Inc. Latino HomeBound
Holyoke, Chicopee, Ludlow, Ware and Granby**



4 Valley Mill Rd., Holyoke - Contact your Case Manager at WestMass ElderCare at 413-538-9020

Suggested, Confidential Voluntary Donation of \$2.25 per meal-Meals subject to change without notice

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3 Platos Frios
		Bistec/Cebolla Papas Majadas/Salsa Maiz Difer CI Harina de Pan Pure de Manzana	Pavo / Salsa Arandano Papas Majadas Calabaza,Dieta:Galleta 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: 828 Fat %: 27 Sodium: 687 mg	Calories: 671 Fat %: 43 Sodium: 675 mg
6	7	8	9	10
DIA DEL TRABAJO No se Sirven Comidas 	Mac/Queso/Car,Molida Arroz Blanco Vegetales Mezclados Pan Integral Ensalada de Fruta Dieta:Ensalada de Fruta	Pollo Asado Papas Majadas Espinacas Pan de Trigo Melocotones Dieta:Melocotones	Arroz/Camarones Tomates Estofados Pan de Trigo 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: 626 Fat %: 30 Sodium: 554 mg	Calories: 546 Fat %: 31 Sodium: 1109 mg	Calories: 731 Fat %: 23 Sodium: 807 mg
13	14	15	16	17 Platos Frios
Empanadas de Jamon Papas Majadas Vegetales Combinados Pan de Trigo Pure de Manzana Dieta:Pure de Manzana	Pollo/ Ajo Papas al Horno Brocoli 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	Ensalada de Cangrejo Ens,Toma/Cebolla/Queso Ensalada de Maiz Pan Integral Pan de Jengibre
Calories: 1152 Fat %: 37 Sodium: 1332 mg	Calories: 660 Fat %: 33 Sodium: 420 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 Italiano Fruta Tropical Dieta; F T	Carne Cerdo/Vegeta Papas al Horno Vegetales Esti,Country Pan Integral/Pudin	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: 737 Fat %: 48 Sodium: 1779 mg	Calories: 567 Fat %: 23 Sodium: 748 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	Jugo de Naranja Pastelon de Platanos Arroz Amar/Guisan Zannah Pan entero de Harina Melocotones Dieta:Melocotones	Lasana de queso Salsa Marinara Vegetales Italianos Pan Italiano Gelatina / Fruta Dieta:Gelatina / Fruta	
Calories: 894	Calories: 620	Calories: 937	Calories: 629	

Fat %: 41 Sodium: 457 mg	Fat %: 15 Sodium: 412 mg	Fat %: 32 Sodium: 888 mg	Fat %: 32 Sodium: 1148 mg	
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--