

WestMass ElderCare Latino Congregate Meal Sites

Birch Bark Place (630 Chicopee St., Chicopee)

Marzo 2019 Menu

Para cancelaciones de comidas o preguntas sobre su comida: llame al Departamento de Nutrición al (413) 538-9020.

Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 2.25 por comida: comidas sujetas a cambios sin previo aviso

Lune	Marte	Mierco	Jueve	Viernes
				1
				Fiesta Fish (230) Arroz con gandules (36) Vegetales (50) Pan de rollo de cena (160) Frutas mezcladas (5)
				Sodium: 588 Calories: 567
4	5	Miércoles de ceniza 6	7	8
Pollo y aceitunas (374) Arroz blanco (4) Vegetales jarnineros (50) Pan de trigo (115) Peras (4)	Sopa De Hamburguesa Con Queso (211) Sancocho de cerdo (176) Arroz amarillo (8) Vegetales mesclado (41) Pan Italiano (230) China manderina (6)	Bara de papa asada (7) Brocoli con salsa de queso (142) Chili de Carne y Frijoles (184) Pan de rollo (160) Gasa De Melocotón (83) SF Gasa De Melocotón Sour Cream PC (13 **)	Estofado De Res (142) Fideos De Huevo (6) Zanahorias (44) Pan De Avena (230) Frutas Tropicales (10)	Abadejo empanado (190) Papas Guisadas (299) Habichuelas tiernas (3) Pan De Papa (170) Flan / SF Pudding (115) Salsa Tártara (261 **)
Sodium: 654 Calories: 510	Sodium: 789 Calories: 816	Sodium: 839 Calories: 741	Sodium: 532 Calories: 663	Sodium: 877 Calories: 692
11	Día de Taco 12	13	Comida de San Paddy 14	15
Caribbean Chicken (394) Mashed Malanga (47) Carrots (43) Raisin Bread (98) Coconut Rice Pudding/Whip (158) SF Coconut Rice	Carne con habichuelas(184) Arroz Amarillo (8) Lechuga (1), Queso (91) Maiz (1), Salsa (182**) Tortillas fritas(46) Mandarinas (6) Sour Cream pc (13**)	Carne de cerdo con gravy (670*) Arroz Blanco con habichuelas pintos (99) Guisantes (58) Pan De Centeno (150) Peras (4)	*** Alto Sodio *** Corned beef (624*) Col y zanahorias (52) Patatas Cocidas (268) Pan de centeno irlandés (130) Biscocho del trébol (230)	Tortilla de Huevo/Queso (380) Papas de hash brown (249) Cebollas & Pimientos (28) Pan De Frutas (170) Frutas Tropicales (10) Ketchup (82 **)
Sodium: 848 Calories: 1001	Sodium: 445 Calories: 627	Sodium: 1080 Calories: 658	Sodium: 1411 Calories: 504	Sodium 939 Calories: 716
18	19	20	21	22
Bistec y Cebollas (67) Papas Guisadas (299) Vegetales California (17) Pan De Trigo Integral (160) Peras (4)	Tiradas de carne de cerdo(42) Arroz Blanco (4) Habichuelas guisadas (338) Rollo De Cena (160) Piña (1)	Pollo con Plátano (406) Arroz Amarillo (8) Habichuelas tiernas (3) Pan De Trigo (115) Brownie / SF Cookie (150)	Sandwich de albóndiga(737 *) Cuñas De Patata (161) Vegetales Mixtos (43) Frutas Tropicales (10) Ketchup (82 **)	Sopa de crema de brocoli (146) Papas majadas con Ajo (46) Brócoli (9) Pan De Avena (230) Flan / SF Pudding (115)
Sodium: 655 Calories: 620	Sodium: 645 Calories: 621	Sodium 782 Calories: 903	Sodium: 1079 Calories: 732	Sodium: 930 Calories: 721
25	26	27	28	29
Pollo estilo BBQ (251) Patata Dulce (42) Mezcla De Verduras Capri (16) Pan De Trigo Integral (160) Melocotones (5)	Sopa de Vegetales (110) Empanada De Carne De Jamaica (587 *) Patatas Guisadas (299) Vegetales surtidos (3) Pan De Trigo (115) Manzanas Al Horno (23)	Pastelon (276) Arroz Amarillo/Aceitunas (62) Guisantes Y Zanahorias (72) Pan Blanco (105) Arroz con coco / látigo (158) Arroz De Coco SF	Pavo con gravy (453) Papas majadas con ajo (46) Brócoli (9) Pan de Cena trigo entero(160) Salsa de Arándanos (4) Biscocho de vainilla (305) Dt: Biscocho de ángel	Abadejo / Sofrito (312) Yuca Y Cebolla (15) Habichuelas tierna (3) Pan De Patata (170) Frutas Mixtas (5)
Sodium: 581 Calories: 614	Sodium: 1136 Calories: 767	Sodium: 774 Calories: 876	Sodium: 1084 Calories: 845	Sodium: 612 Calories: 662

El porcentaje promedio de calorías provenientes de la grasa es 22.4%

El contenido de sodio (mg) se indica entre paréntesis. La leche de 8 oz (1%) es un adicional de 107 mg de sodio, incluyendo una leche de 8 onzas (1%).

Días con alto contenido de sodio = 14; ** denota un artículo no incluido en el total de sodio y calorías reportadas.