

WestMass ElderCare Homebound Latino


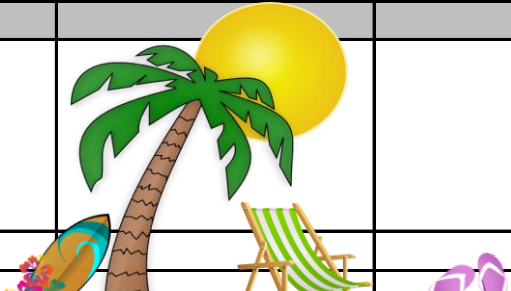
Holyoke, Chicopee, Granby, Ludlow & Ware

Julio 2017 Menu

Cancelaciones de comidas: por favor llame al (413) 437-1793 y deje un mensaje.

Preguntas sobre sus comidas: por favor llame a nuestro Departamento de Nutrición al (413) 538-9020.

Sugerido, Confidencial, Donación voluntaria de **\$2.25/comida** - Comidas sujetas a cambios sin previo aviso

Lune	Marte	Miercole	Jueve	Vierne
3	No Se Sirve Comidas 4	5	Comida Internacional 6	Plato Frio 7
Albondigas/Salsa ajo (211) Arroz amarillo/aceitunas(69) Vegetales (31) Pan de grano entero (160) Melocotones (5)		Tiradas de cerdo BBQ (203) Arroz blanco (4) Habichuelas guisada (99) Pan de Avena (230) Chinas manderinas (6)	Pollo con limo Griego (320) Orzo estragón con guisantes (9) Ensalada Garbanzo/Cuke (276) Pan de pita (161) Bicocho de Limon (300) Dt: Biscocho de Angel	Ensalada de plátano verde con camaron y cangrejo (825) Ensalada de Col (63) Pan de Trigo (115) Frutas Tropical (10)
Sodium: 571 Calories: 543	Calories:	Sodium: 650 Calories: 769	Sodium: 1178 Calories: 1029	Sodium: 1113 Calories: 556
10	11	12	13	14
Empanada jamaicana (475) Papas guisadas (299) Maiz con pimiento rojo (2) Pan de centero integral(154) Melocotones (5)	Pastelone (276) Arroz amarillo c/cilantro(190) Vegetales estilo italinao (50) Barra de pan (240) Frutas mezcladas (5)	Pollo asado con sofrito (110) Malanga majadas/cebolla (47) Ensalada con Ranch(138) Pan de avena (230) Flan (115)	Quiso de pavo (25) con tubérculos (15) Brocoli (9) Pan de multigrano (200) Peras (4)	Bacalao Guisado (372) Arroz Blanco (4) Vegetales (50) Pan de cena (160) Budin / con crema (210)
Sodium: 1042 Calories: 728	Sodium: 869 Calories: 798	Sodium: 630 Calories: 856	Sodium: 361 Calories: 533	Sodium: 903 Calories: 746
17	Alto Sodio 18	19	Celebrando Cumpleaños 20	Plato Frio 21
Bistec Encebollao (342) Arroz Blanco (4) Platanos maduros (6) Pan de Centeno (150) Piña (1)	Hot Dog (540) Pan (210) Habichuelas dulce (467) Habichuelas tiernas frances(3)	Pollo con aceitunas (374) Arroz con gandules (219) Habichuelas tierna (2) Pan de Papa (170)j Fruited Jell-O/Whip (43)	Carne asada con gravy (122) Yuca y cebolla (15) Rebanado de Zanahorias(44) Pan de Cena (160) Biscocho de cumpleaños(330)	Ensalada de marisco (284) Ensalada de platan verde(178) Pan de bollo (230) Cantalupo fresco (7)
Sodium: 611 Calories: 780	Sodium: 1221 Calories: 641	Sodium: 915 Calories: 567	Sodium: 779 Calories: 883	Sodium: 585 Calories: 391
24	25	26	Alto Sodio 27	28
Pollo asado con sazón (237) Batatas (42) Brocoli (9) Pan de Trigo entero (160) Frutas Mescladas (5)	Hamburgersa (77)/ Pan (230) Cuñas de patata (161) Vegetales (43) Flan (115) Ketchup x2 (163)	Cazuela de plátano de pollo (406) Arroz Amarillo (190) Frijoles de cera (3) Pan de multigrano (200) Chinas Manderinas (6)	Salchichas, Cebollas & Pimientos (775*) Arroz y Frijoles Negros (111) Ensalada c/ aderezo frances (104) Pan italiano (230) Melocotones (5)	Abadejo en sofrito (312) Malanga majadas (47) Espinaca (76) Pan de avena(230) Arroz con coco y crema (158)
Sodium: 560 Calories: 587	Sodium: 626 Calories: 516	Sodium: 914 Calories: 734	Sodium: 1272 Calories: 624	Sodium: 930 Calories: 812
31				
Carne de cerdo con papas guisadas (354) Guisantes y cebollas (34) Pan de papa (170) Peras (4)				
Sodium: 695 Calories: 599				

Porcentaje promedio de calorías procedentes de la grasa es 26.8%

El contenido de sodio (mg) se indica entre paréntesis después de cada alimento.

Las calorías y el sodio son para la comida entera (1 leche de 8 oz (el 1%), conteniendo 100 calorías y 100 magnesio sodio)