







# WestMass ElderCare Homebound Latino Holyoke, Chicopee, Granby, Ludlow & Ware 2018 Enero MENU

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

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

Donación Sugerida, Confidencial, Voluntaria de \$ 2.25 / comida - Las comidas están sujetas a cambios sin previo aviso

Lune	Marte	Miercole	Jueve	Vierne
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Comida de Año Nuevo</b>				
<p><i>No Se Sirve Comidas</i></p>  <p>Carne Molida (261) Vejetales variados (43) Pan de Trigo (115) China manderina (6)</p> <p>Sodium 499 Calories: 784</p>	<p>Pollo empanizado (573*) con salsa roja (80) Malanga majadas (47) Vejetales variados (50) Pan de trigo (115) Fruta fresca (1)</p> <p>Sodium: 971 Calories: 711</p>	<p>Pan de carne con gravy (144) Papas majadas al ajo (46) Zanahorias con jengibre(105) Pan de bollo (160) Flan (115) SF Pudín de vanilla</p> <p>Sodium: 906 Calories: 947</p>	<p>Pescado haddock c/sofrito(312) Papas al horno (7) Vejetales variados (50) Pan de Trigo Entero (160) Peras (5)</p>  <p>Sodium 710 Calories: 610</p>	
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	<b>Comida Alto en Sodio</b>			
<p>Pollo Fricassee (560*) Arroz amarillo (190) Vejetales estilo de prado(20) Pan de trigo entero (200) Fruta tropical (10)</p> <p>Sodium: 1125 Calories: 664</p>	<p>Carne molida con Macarones con queso (249) Vejetales romanos (26) Pan italiano (230) Melocotones (5)</p> <p>Sodium 617 Calories: 771</p>	<p>Cerdo empanado con gravy (670*) Batatas (30) Crema de espinacas (146) Bollo de pan de trigo entero (160) Brownie (150) SF Galletitas de chocolate(150)</p> <p>Sodium: 1305 Calories: 943</p>	<p>Carne de re guisado (142) Arroz blanco (4) Zanahorias/coliflor (42) Pan de papa (170) Zapatero de fruta (52) Dt: Angel Food Cake</p> <p>Sodium 518 Calories: 639</p>	<p>Salmón (285) Yuca majadas con cebelloa (15) Vejetales estilo California(17) Pan de trigo entero (160) Frutas mezcladas (5)</p> <p>Sodium 590 Calories: 629</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Dia de MLK</b>				
<p><i>No Se Sirve Comidas</i></p>  <p>Pollo en salsa de ajo Arro blanco/habichuelas pinto Mezcla de calabacín (36) Pan de Trigo (115) Peras (4)</p> <p>Sodium Calories:</p>	<p>Pollo en salsa de ajo Arro blanco/habichuelas pinto Mezcla de calabacín (36) Pan de Trigo (115) Peras (4)</p> <p>Sodium 475 Calories: 680</p>	<p>Pastelon Papas majadas Zanahorias (45) Pan blanco (105) Galletitas con chocolate SF Galletitas(150)</p> <p>Sodium 781 Calories: 704</p>	<p>Carne de cerdo y batatas guisado Brocoli Pan de papa (170) Piña (1)</p> <p>Sodium: 381 Calories: 457</p>	<p>Pesc. abadejo empanizado(150) Batatas Vegetales mezclados (43) Pan de trigo (115) Pudín de Chocolate /crema SF Pudín de Chocolate</p> <p>Sodium 974 Calories: 636</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	<b>Dia de Tacos</b>		<b>Celebrac. de cumpleaños</b>	
<p>Pollo BBQ (con huesos) Batatas (42) Vegetales de invierno (31) Pan de papa (170) Melocotones (5)</p>  <p>Sodium 612 Calories: 654</p>	<p>Carne de res con frijole y queso (250) Arroz amarillo (190) Maiz (1) Tortilla de flor China manderina (6)</p> <p>Sodium: 916 Calories: 850</p>	<p>Albondigas con salsa sobre pasta Vejetales italiano Pan italiano (230) Fruta tropical (10)</p> <p>Sodium: 737 Calories: 713</p>	<p>Carne de Re asada (39) Yuca y ceboolla Zanahoria (44) Biscuit Bizcocho de chocolate Diet: Angel Food Cake</p>  <p>Sodium 903 Calories: 959</p>	<p>Pescado guisado Arroz blanco Vegetales mezclados Pan de Trigo Entero (160) Jell-O con frutas y crema (43) SF Fruited Jell-O (43)</p> <p>Sodium 729 Calories: 559</p>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<p>Bistec y cebollas Papas guisadas Guisantes y pimientos Pan de trigo (160) Frutas mezcladas (5)</p> <p>Sodium 696 Calories: 663</p>	<p>Salchichas, Cebollas Piminetos Arroz blanco Brocoli Pan de trigo (115) Fruta fresca</p> <p>Sodium 1088 Calories: 793</p>	<p>Tiradas de carne de cerdo Habichuelas guisadas Arroz amarillo Pan de Trigo entero China manderina</p> <p>Sodium 606 Calories: 698</p>		

El porcentaje promedio de calorías provenientes de la grasa es%

El contenido de sodio (mg) aparece entre paréntesis después de cada artículo alimenticio. Días altos de sodio:

Las calorías y el sodio son para toda la comida, incluida 1 leche de 8oz (1%), contiene 100 calorías y 100 mg de sodio.