

# WestMass ElderCare Latino Confinado en Casa




## Holyoke, Chicopee, Granby, Ludlow & Ware

### NOVIEMBRE 2018 MENU

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

**Preguntas sobre sus comidas:** llame a nuestro Departamento de Nutrición al (413) 538-9020.8-9020.

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

Lune	Marte	Miercole	Jueve	Viene
			1	2
			Salchichas con Cebollas y pimientos (775*) Arroz Blanco(4) Vegetales mesclado Pan de trigo (115) Frutas mezcladas (5)	Abadejo empanizado (270) Batatas (299) Espinaca (76) Pan de cena (160) Flan (115) SF Pudding
			Sodium: 1049 Calories: 605	Sodium: 940 Calories: 664
5	<b>Taco Tuesday</b>	6	7	8
Muslo de pollo c/salsa de ajo(311) Yuca con cebolla (15) Brocoli y pimiento rojos(37) Pan de trigo entero (160) Melocotones (5)	Carne de re/habichuelas(184) Arroz amarillo (8) Maiz (1) Tortilla de flor (140) Chinas manderinas (6)	Albondiga el salsa roja(570*) Pasta (118) Ensalada Italiana (123) Pan con ajo (239) Galletitas de chocolate (105) SF Choc Chip	Carne de cerdo asado (147) Batatas (42) Pan de papa (170) Pudin de calabaza (220) Coliflor (17) SF Pumpkin Pudding	Pescado guisado (372) Arroz Blanco (4) Vegetales estilo california(27) Pan de Trigo (115) Peras (4)
Sodium 607 Calories: 648	Sodium 661 Calories: 708	Sodium: 597 Calories: 620	Sodium: 696 Calories: 779	Sodium: 622 Calories: 468
12	13	14	15	16
<i>Dia de Vetariano No Se Sirve Comidas</i> 	Hamburgesas (77) /Pan(230) Papas taters (249) Vegetales (43) Piñas (1) Ketchup x2 (82)	Pavo asado c/ Gravy (484) Papas majadas (46) Relleno de pan (134) Coles de Bruselas(12) Pan de cena (160) Tarta Calabaza Crema (289) Cranberry sauce	Pork Sanchoco (176) Spanish Rice (5) Corn & Red Pepper (1) Biscuit (340) Strawberry Cup / Whip (0)	Sopa de butternut (73) Pescado estilo fiesta (230) Papas guisadas (299) Pan de Avena (230) Una manzana fresca (1)
	Sodium: 656 Calories: 538	Sodium: 1128 Calories: 736	Sodium: 622 Calories: 668	Sodium: 769 Calories: 431
19	20	21	22	23
Tiradas de cerdo (42) Arroz blanco (4) Habichuelas guisadas (99) WW Pan de cena (160) Chinas manderinas (5)	Muslo de pollow asado (450) Arroz amarillo c/ aceituna(50) Guisantes y ceboolla (34) Pan de trigo entero (116) Fruta tropical (10)	Pan de carne (227) Malanga majadas (47) Vegetales estilo invierno(31) Pan de multigrano (200) Arroz con coco (158) SF Vanilla Pudding	<i>No Se Sirve Comidas</i> 	Tortilla de huevo c/queso(380) Cebollas y pimientos salteado coronas de hash brown (278) Pan con frutas (160) PB Galletitas/ SF Galletitas(19) Ketchup
Sodium: 412 Calories: 674	Sodium 790 Calories: 628	Sodium: 771 Calories: 922	Sodium Calories:	Sodium: 1135 Calories: 709
26	27	28	29	30
Empanada de Carne de Jamaica (475) Arroz con gandules (36) Habichuelas tiernas (2) Pan de trigo entero (160) Piña (1)	Pollo con aceitunas (374) Fideos de huevo (5) Vegetales variado (41) Pan con ajo (239) Peras (4)	Descuidados joes (406) Gajo de papas (161) Maiz (1) Pan de hamburgesa (230) Chinas manderinas (5) Ketchup	Asado / Salsa De Olla Latino (131) Yuca con cebolla (15) Zanahorias jengibre(105) Pan de trigo (160) Biscocho de vainilla (330) Diet: Biscocho de angel	Sopa de pimiento relleno(247) Salmon estilo de bote (276) Papas de ajo (46) Pan de rollo (160) Flan (115) SF Pudín de Vainilla
Sodium: 774 Calories: 791	Sodium 772 Calories: 645	Sodium: 912 Calories: 678	Sodium: 812 Calories: 943	Sodium: 705 Calories: 636

El porcentaje promedio de calorías provenientes de la grasa es de 23.7%.

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

Las calorías y el sodio enumerados corresponden a toda la comida, incluida una leche de 8 oz (1%), que contiene ~ 100 calorías y ~ 100 mg de sodio.

