





# WestMass ElderCare Latino Confinado en casa

## Holyoke, Chicopee, Granby, Ludlow & Ware

### Diciembre de 2018 MENU

**Para cancelaciones de comidas o preguntas:** llame al (413) 538-9020 y pregunte por el Departamento de Nutrición.  
*Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$2.25 por comida: comidas sujetas a cambios sin previo aviso*

Lune	Martes	Miercoles	Jueve	Viernes
3	4	5	6	7
Muslo de pollo frito horno (450) Patatas festoneadas (51) Coliflor Suprema (14) Rollo De Cena (160) Melocotones (5)	Hot Dog (550*) Pan (210) Habichuelas dulce al horno(152) Vegetales Mixtos (43) Mandarinas (6) Mostaza (45) / Condimento (81)	Pollo Ajo (331) Fideos De Huevo (5) Habichuelas tiernas (2) Pan De Trigo (115) Biscocho de especias (268) Dieta: Biscocho Angel Food	Pastelon (276) Yuca Y Cebollas (15) Brócoli (9) Pan Italiano (230) Frutas Mixtas (5)	Guiso De Pescado (372) Arroz Blanco (4) Mezcla de verduras (31) Bocadillo (160) Piña (1)
Sodium: 788 Calories: 719	Sodium: 1063 Calories: 790	Sodium: 833 Calories: 773	Sodium: 643 Calories: 797	Sodium: 676 Calories: 616
10	<b>Día de Taco</b> 11	12	13	14
Pollo BBQ Latino (476) Patata Dulce (42) Vegetales Mixtos (43) Biscuit (340) Copa de fresa (0)	Mezcla De Carne Y Frijoles / Queso Arroz Amarillo (8) Maiz (1) Tortilla De Harina (140) Mandarinas (5)	Coditos con Carne (152) Vegetales de estilo italiano (40) Pan Italiano (230) Flan (115) SF Cookie 	Albondigas De Ajo (231) Fideos De Huevo (5) Mezcla de California (17) Pan De Centeno (150) Arroz De Coco /Crema Látiga(158) Pudín de SF	Pan Francesa De Arándanos (368) Croquetas de papas (278) Salchichas De Cerdo (108) Jarabe (Syrup) (5) Frutas Tropicales (10) Ketchup
Sodium: 1008 Calories: 667	Sodium 566 Calories: 651	Sodium: 637 Calories: 783	Sodium: 670 Calories: 771	Sodium: 871 Calories: 550
17	18	19	<b>Comida Festiva</b> 20	21
Bistec y Cebollas (67) Malanga Majadas (47) Vegetales estilo de invierno (31) Pan De Trigo Integral (160) Frutas Mixtas (5)	Carne de re molida con macarrones con queso (249) Vegetales Mesclado (40) Pan Italiano (230) Peach Chiffon / Whip (83) SF Peach Chiffon	Pollo y plátano (406) Arroz Amarillo (8) Brócoli (9) Pan De Trigo Integral (160) Peras (4)	*** Comida alta en sodio *** Jamón con salsa de piña (672 *) Papas festoneadas (51) Almendras De Haba Verde Pan de rollo de Cena (160) Tarta de manzana / Tarta SF (264)	Fiesta Pescado (230) Patata Estofada (299) Guisantes (58) Pan De Trigo (115) Piña (1)
Sodium: 410 Calories: 730	Sodium: 702 Calories: 816	Sodium: 694 Calories: 691	Sodium: 1479 Calories: 1004	Sodium: 803 Calories: 499
24	25	26	<b>Celebración de cumpleaños</b> 27	28
Estofado De Res Latina (260) Papas En Cubitos (276) Habichuelas De Cera (3) Pan De Papa (170) Mandarinas (5)	<b>Día de Navidad</b> No hay servicio de comida 	Pollo Y Aceitunas (374) Yuca Y Cebollas (15) Vegetales de estilo toscano (48) Pan Multigrano (200) Flan (115) SF Galleta	Pavo con salsa (349) Papas majadas con ajo (43) Zanahorias (44) Pan De papa(160) Biscocho de chocolate (330) Dieta: Biscocho Angel Food 	Bacalao Y Garbanzo guisado (434) Arroz Blanco (4) Vegetales Mixtos (43) Bocadillo (160) Frutas Tropicales (10)
Sodium: 742 Calories: 547		Sodium: 853 Calories: 761	Sodium: 1150 Calories: 740	Sodium: 751 Calories: 722
31				
Tiradas de cerdo (42) Arroz Blanco (4) Habichuelas guisada (100g) Pan Blanco (105) Tarta De Queso Con Salsa De Frambuesa (250)		 HAPPY HOLIDAYS FELICES FIESTAS		
Sodium: 570 Calories: 846				

El porcentaje promedio de calorías provenientes de la grasa es de 24.4%.

El contenido de sodio (mg) se indica entre paréntesis después de cada alimento. **ALTO DIA DE SODIO: 20**

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.