



## Highland Valley Elder Services Congregate/HDM Menú almuerzo - Marzo 2017







Donación sugerida de \$3.00 por comida. Gracias por invertir en estos esfuerzos!



Highland Valley  
ELDER SERVICES

**Símbolos:**

Cal: Calorías Col: Colesterol (mg)  
Carb: Carbohidratos (gm)  
Sodio (mg) ☺ Productos Locales  
#Sustituto diabético  
\*\*Artículos alto en sodio (>500mg)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>6</b> Cal: 756 Cerdo agridulce(165) Carbs: 106 Mezcla veg. Oriental(27) Col: 82 Arroz integral(23) Sodio: 504 Pan de rolo integral(160) #Chinas mandarinas(17)</p> 	<p><b>7</b> Comida sujeta a cambio de acuerdo a la disponibilidad. Reservaciones/cancelaciones tiene que ser hechas con 48 horas de anticipación. Para mas información sobre el programa de comida por favor llamar a su Centro Local de comida. La lista de los teléfonos están en la parte de atrás.</p>	<p><b>1</b> Macarrones y queso al horno(331) Tomates guisados(198) Cal: 858 Jugo de manzana(5) Carbs: 121 Muffin arándano azul(160) Col: 80 #Peras anisadas tibias(6) Sodio: 825</p>	<p><b>2</b> Bolitas de carne Stroganoff (289) Guisantes al vapor(124) Cal: 713 Fideos Penne(1) Carbs: 102 Pan integral(127) Col: 69 Pedazos de piña (10) Sodio: 675</p>	<p><b>3 Día alto en sodio</b> Pescado al horno (355) Zanahorias al vapor(77) Cal: 605 Papas majadas(276) Carbs: 85 Pan de avena (230) Col: 91 #Pudin de chocolate(170) Sodio: 1233 con crema</p>
<p><b>13</b> Sloppy Joes (295) Vegetales mixtos (55) Arroz Pilaf (6) Pan de hamburgués (230) Cal: 728 Frutas frescas☺ (1) Carbs: 104 Sodio: 713 Col: 76</p>	<p><b>14</b> Pescado al horno crujiente(220) Salsa tártara(123) Remolachas (151) Cal: 852 Papas gratinadas(172) Carbs: 115 Muffin de cereza(78) Col: 88 #Pudin de tapioca(189) Sodio: 1058 con crema</p>	<p><b>8</b> Cal: 752 Lasaña al horno (496) Carbs: 89 con salsa de carne Col: 80 Espinacas al vapor (120) Sodio: 860 Palillito de pan(230) Frutas frescas (1) </p>	<p><b>9</b> Carne mechada casera(179) Col de Bruselas (8) Cal: 834 Papas majadas (276) Carbs: 115 Tarta de frutas(170) Col: 146 #Pudin de vainilla (197) Sodio: 955 con crema</p>	<p><b>10</b> Salmon al horno en salsa crema(151) Habichuelas verdes (4) Cal: 612 Batata dulce (62) Carbs: 88 Pan integral(127) Col: 75 #Chinas mandarinas(17) Sodio: 490</p>
<p><b>20</b> Filete de pescado(150) Salsa tártara(123) Cal: 768 Pedazos de Brócoli(11) Carbs: 118 Fideos Penne(1) Col: 75 Pan de centeno negro(190) Frutas frescas(1) Sodio: 1045</p>	<p><b>21</b> Cal: 645 Cerdo asado(83) Carbs: 91 Maíz al vapor(1) Col: 79 Batata dulce(62) Sodio: 422 Pan integral(127) Puré de manzana frio(24) </p>	<p><b>15</b> <b>Pollo Teriyaki a la parilla** (834)</b> Mezcla Californiana(24) Cal: 794 Fideos espiral (2) Carbs: 131 Pan integral(127) Col: 95 #Melocotones fríos(8) Sodio: 1121</p>	<p><b>16</b> Día alto en sodio <b>Corned Beef al vapor** (1134)</b> Repollo salado/zanahoria(40) Papas rojas hervidas(6) Cal: 685 Pan de centeno negro(190) Carbs: 67 #Gelatina de St. Patrick (2) Col: 126 con crema Sodio: 1524</p>	<p><b>17</b> Día de San Patricio Cal: 813 Quiche de brócoli y queso(393) Espinacas al vapor(120) Carbs: 99 Papas al horno (38) Col: 184 Pan de rolo(160) Sodio: 837 #Bizcocho de cumpleaños(280) </p>
<p><b>27</b> Pollo BBQ (405) Cal: 647 Maíz al vapor(1) Carbs: 101 Papas majadas(276) Col: 75 Pan de avena(230) Sodio: 1045 #Melocotones fríos(8)</p> 	<p><b>28</b> <b>Pizza al horno de queso y pimiento** (664)</b> Cal: 542 Mezcla californiana(24) Carbs: 85 Muffin arándano azul(160) Col: 58 Frutas frescas (2) Sodio: 975</p>	<p><b>22</b> Pie de carne (243) Pedazos de zanahorias(77) Cal: 786 Papas rojas(6) Carbs: 93 Biscuit de Topping (243) Col: 78 #Pudin de guineo(170) Sodio: 711 con crema</p>	<p><b>23</b> Cal: 588 Sándwich de pollo a la parilla(320) Sopa de vegetales/carne(3) Carbs: 77 Lechuga/tomate(2) Col: 75 Pan de hamburgués(230) Sodio: 744 #Tarta de manzana(60) </p>	<p><b>24</b> Caracoles rellenos de queso(36) Cal: 583 Mezcla veg. Carbs: 75 Californiana(24) Col: 146 Palillitos de pan(230) Sodio: 744 #Peras frías(5)</p>
		<p><b>29</b> Pavo asado (462) Salsa de arándano (17) Cal: 723 Calabaza(2) Carbs: 114 Relleno casero(294) Col: 61 Pan de rolo (160) Sodio: 1077 #Ensalada de frutas frías(7)</p>	<p><b>30</b> Guisado de carne molida(129) Cal: 783 Habichuelas verdes(4) Carbs: 98 Papas rojas (6) Carbs: 98 Pan integral(127) Col: 187 #Pudin de pan(146) Sodio: 538</p>	<p><b>31</b> Cacerola de Fideos y tuna(213) Cal: 883 Guisantes al vapor(124) Carbs: 129 Jugo de china(0) Col: 93 Pan de maíz casero(282) Sodio: 748 #Compote de frutas tibias(5)</p>



Las comidas se basan en una dieta sin añadir sal (sodio 3-4gm) para personas mayores saludables.

El contenido de sodio aparece junto a cada artículo entre paréntesis, las comidas incluyen leche con 125gm de sodio.

d tiene alguna preocupación especial, comuníquese con la nutricionista para obtener una orientación sobre el consumo de sodio para satisfacer sus necesidades dietéticas.



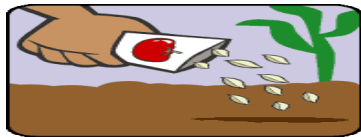
United Way  
of Hampshire County



# ¿USTED, O ALGUIEN QUE USTED AMA, NECESITA MÁS DINERO PARA COMPRAR ALIMENTOS SALUDABLES?

¡Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP por sus siglas en Ingles) podrían hacerle más fácil la compra de los alimentos nutritivos que usted necesita para vivir una vida larga y saludable!

Las personas que califican para SNAP (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria) reciben una tarjeta para comprar alimentos que funcionan igual que una tarjeta de débito. Las tarjetas SNAP se pueden utilizar en la mayoría de los supermercados, mercados de alimentos, tiendas de conveniencia e incluso algunos mercados de agricultores. SNAP también se puede utilizar para comprar semillas y plantas para el cultivo de su propia comida.



Los beneficios de SNAP no se pueden usar para comprar:

- Artículos que no sean comida
- Alimentos para mascotas
- Productos de papel y artículos del hogar
- Artículos de aseo, jabones, pasta de dientes o cosméticos
- Bebidas alcohólicas o tabaco
- Vitaminas y medicinas
- Comida pre-hecha o comida que se puede comer en las tiendas



Para aplicar solo tiene que completar una simple aplicación-solo dos páginas para personas de 60 años o más

Esta solicitud le pide que provea información como su edad, ingresos mensuales brutos (antes de los impuestos) y ciertos gastos. También debe ofrecer información sobre su identidad, ciudadanía o estatus migratorio y estatus de discapacidad. La cantidad de beneficios de SNAP que usted recibirá será determinada por los cálculos de esta información; Los solicitantes reciben diferentes cantidades basadas en su única necesidad doméstica.



Highland Valley le puede ayudar a aplicar para SNAP solo llámenos al 413-586-2000.

<https://www.fns.usda.gov/snap/using-snap-benefits>

Entrega en el hogar
Amherst - 413-259-3164
Easthampton - 413-727-3281
East Mountain View - 413-562-0249
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-0249
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Comedores
Amherst - 413-259-3164
East Mountain View - 413-262-0705
Hadley - 413-586-1910
Hatfield - 413-247-9003
Middlefield - 413-623-9990
Northampton - 413-584-6784
Pelham Wed. ONLY - 413-323-1091
Russell Tue. ONLY - 413-530-3979
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-8521
Williamsburg - 413-268-8407

Reservaciones/cancelaciones tiene que ser hechas con 48 horas de anticipación y para más información sobre el programa de comida, por favor llamar a su Centro local de comida.