Menú del Comedor Comunitario de Highland Valley Elder Services -Abril de 2024

Se sugiere una donación de $3.00 por comida. ¡Gracias por invertir en este recurso!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Opción: Pollo a la naranja (96)* Fajita de pollo (88) Arroz y frijoles (28) Maíz (1) Tortilla (173) Fruta fresca (2) Cal: 723 Sodio: 417 Carb: 101	2 *Opción: Pollo a la naranja (96)* 🍃Ensalada Primavera (190) Nudos de ajo (245) Brócoli (11) Mandarinas (9) Cal: 789 Sodio: 580 Carb: 101	3 *Opción: Pollo a la naranja (96)* Salmón en salsa de miel y mostaza Cuscús (11) Calabacín y cebollas (8) Panecillo (132) #Crujiente de manzana (64) Cal: 783 Sodio: 462 Carb: 105	4 *Opción: Pollo a la naranja (96)* Pimiento relleno a la cazuela (137) ☺ Calabaza Butternut (46) Guisantes verdes (66) Peras (4) Cal: 729 Sodio: 378 Carb: 69	5 *Opción: Ensalada de huevo (175)* Ensalada de atún (141) 2 rebanadas de pan Pumpernickle Ensalada de brocoli (150) Tomates cereza (4) #Gelatina con cobertura (125) Cal:718 Sodio: 855 Carb: 75
8 *Opción: Buey Wellington (210)* Pollo marsala (405) Pasta (2) Coliflor (14) Calabacín y tomate (40) # Yogurt (80) Cal: 773 Sodio: 667 Carb: 109	9 *Opción: Buey Wellington (210)* Perrito caliente (437) Bollo (230) Deditos de papa (30) Calabaza de verano asada (5) Fruta fresca (2) Cal: 730 Sodio: 829 Carb: 92	10 *Opción: Buey Wellington (210)* Meatloaf con salsa de carne (245) Papas (5) Espinaca y cebollas (76) Espárrago (3) #Pudín con cobertura (146) Cal: 817 Sodio: 749 Carb: 85	11 *Opción: Ensalada de pollo (185)* Ensalada Chef con pavo y queso Remolacha en escabeche (177) Pan francés (150) Aderezo italiano (119) Piña (2) Cal: 652 Sodio: 1025 Carb: 73	12 *Opción: Buey Wellington (210)* Coq au Vin de pollo (258) Habichuelas verdes (3) Arroz blanco (3) Maíz (1) #Pastel de cumpleaños (197) Cal: 763 Sodio: 586 Carb: 90
15 NO HAY COMIDAS 	16 *Opción: 🍃 Lasaña (290)* Stroganoff de albóndigas (280) Pasta (1) Zanahorias y maíz (54) Panecillo (132) Melocotones (6) Cal: 772 Sodio: 599 Carb: 100	17 *Opción: 🍃Lasaña (290)* SIN MARISCOS Crema de pescado (224) Coles de Bruselas (9) Batatas (35) 1 rebanada de pan de centeno (193) Fruta fresca (2) Cal: 716 Sodio: 586 Carb: 120	18 *Opción: 🍃Lasaña (290)* Abadejo al horno (213) Arroz pilaf (57) Habichuelas verdes y ajo (5) Zanahorias (85) Mandarinas (6) Cal: 721 Sodio: 491 Carb: 90	19 *Opción: 🍃 Lasaña (290)* Pastel de pavo (291) Brócoli (23) #Compota de frutas (8) Cal: 717 Sodio: 446 Carb: 92
22 *Opción: Quiche de salchicha y cebollas (324)* Pollo al curry (128) Arroz integral (5) Calabacín y pimientos (5) Guisantes verdes (66) Peras (4) Cal: 708 Sodio: 335 Carb: 84	23 *Opción: Quiche de salchicha y cebollas (324)* Sopa minestrone (179) Papas asadas (7) 1 rebanada de pan integral (99) Calabaza de verano asada (11) #Galleta de avena con pasas (120) Cal: 661 Sodio: 541 Carb: 99	24 *Opción: Quiche de salchicha y cebollas (324)* Eglefino en salsa de limón con Quinua (81) Coliflor (19) Panecillo (132) Piña (1) Cal: 701 Sodio: 781 Carb: 75	25 *Opción: Quiche de salchicha y cebollas (324)* Hamburguesa de res (200) Bollo (160) Lechuga y tomate (7) Habichuelas al horno (149) Batatas (35) Fruta fresca (2) Cal: 755 Sodio: 678 Carb: 108	26 *Opción: Quiche de salchicha y cebollas (324)* Día de pizza**(666) Ensalada verde (41) Aderezo italiano (119) Mezcla de vegetales de California #Melocotones picantes (8) Cal: 756 Sodio: 986 Carb: 98
29 *Opción: Bocaditos de pollo empanado (337)* Salmón con salsa de eneldo (206) Zanahorias (85) Habichuelas verdes (4) Papas asadas (5) Mandarinas (6) Cal: 741 Sodio: 431 Carb: 74	30 *Opción: Ensalada de atún (141)* Sándwich de pavo** (581) 2 rebanadas de pan integral Lechuga y tomate (7) Ensalada de maíz (115) Ensalada de col (20) #Gelatina con cobertura (61) Cal: 727 Sodio: 903 Carb: 105		Clave de símbolos: Cal: Calorías Carb: Carbohidratos (gm) Sodio (mg) # Postre apto para diabéticos **Alto en sodio (>500mg) ☺ Productos locales 🍃 Vegetariano	Highland Valley ELDER SERVICES

Entre las fuentes de financiación se encuentra la Subvención en Bloque para el Desarrollo de la Comunidad de la Ciudad de Westfield

Las comidas se basan en la Dieta sin añadir sal (3-4gm de sodio) para adultos mayores saludables. El contenido de sodio está al lado de cada artículo en ( ), todas las comidas incluyen leche con 125 mg de sodio.

Si le preocupa algo en específico en el menú, contacte al Nutricionista al 413-561-7313 para orientarse sobre cómo manejar su consumo y cumplir sus necesidades dietéticas. Para cancelar una comida, por favor lea el dorso.

United Way — United Way of the Franklin & Hampshire Region

MEALS ON WHEELS AMERICA 2024 MEMBER

Abril - Mes de la Salud Pública

Seguridad alimentaria – Las sobras

Las sobras pueden ser un excelente refrigerio, almuerzo para el día siguiente, o, incluso, utilizarse para una comida rápida cuando no tienes tiempo de planificar qué comer. Sin embargo, es importante que tomes precauciones con las sobras para asegurarte de que tú y tu familia estén comiendo de manera segura. Sigue estos consejos de manipulación para poder disfrutar de sobras deliciosas sin que te hagan mal.

¿Durante cuánto tiempo puedo guardar las sobras?

Las sobras pueden guardarse en el refrigerador durante tres o cuatro días, o pueden congelarse entre dos y seis meses. Aunque se mantienen en buen estado por tiempo indefinido, las sobras congeladas pueden perder humedad y sabor cuando se las guarda más tiempo en el congelador.

Cómo refrigerar las sobras

- **Refrigera los alimentos dentro de las dos horas posteriores a haberlos cocinado o servido.** Los alimentos que se mantienen a temperaturas poco seguras pueden contaminarse con bacterias o toxinas nocivas que no se destruyen cuando se recalientan. Desecha los alimentos que estuvieron fuera del refrigerador durante más de dos horas.
- **Enfría los alimentos como corresponde.** ¡El tamaño sí importa! Divide los alimentos en porciones más pequeñas y colócalos en bandejas poco profundas. Los recipientes donde coloques los alimentos no deben tener más de tres pulgadas de profundidad para que se enfríen mejor. Deja enfriar las sobras en el refrigerador. Guárdalas en el estante de arriba y cúbrelas sin cerrar la tapa por completo. Luego, cuando estén frías, tápalas bien.

Cómo recalentar las sobras

- **Recalienta bien las sobras a una temperatura de 165˚F o hasta que estén calientes y arrojen vapor.** Hierve las sopas, las salsas y los jugos de carne.
- **Cuando recalientes las sobras en el microondas**, usa un recipiente apto para microondas. Cubre los alimentos y gíralos o revuélvelos para asegurarte de que se calienten de forma pareja.
- **Cuando recalientes carnes rojas o blancas en el horno**, la temperatura no debe ser inferior a 325˚F.
- **No se recomienda recalentar los alimentos en ollas de cocción lenta.** Esto es porque los alimentos pueden quedar demasiado tiempo en la zona de peligro (entre 40˚F y 140˚F).

Bandejas de comida HVES

Estas bandejas son aptas para el microondas y el horno, y también son reciclables (según tu municipalidad). Las comidas de HVES pueden refrigerarse, lo cual debe hacerse lo antes posible y al menos dentro de las dos horas posteriores a haberlas recibido. Estas comidas también pueden congelarse y recalentarse cuando se necesiten. Si se refrigeran, deben calentarse y consumirse dentro de los tres o cuatro días posteriores. Las comidas congeladas deben consumirse dentro del mes o los tres meses posteriores para garantizar la calidad y el sabor.

Si dudas de la calidad de las sobras, asegúrate de desecharlas. Las sobras pueden ayudarte a ahorrar tiempo o a evitar cocinar, pero no vale la pena enfermarse por haberlas consumido en mal estado.

Cuando tengas dudas, ¡deséchalas!

Comidas a Domicilio	Comedores Comunitarios
Amherst – (413)-887-8147	Amherst – (413)-887-8147
Chester – (413)-562-0249	Chester – (413)-354-7735
Chesterfield – (413)-727-3281	Chesterfield – (413)-296-4007
Cummington – (413)-727-3281	Cummington – (413)-634-2262
Easthampton – (413)-727-3281	Easthampton – (413)-527-6151
Hadley – (413)-584-6784	Hadley – (413)-586-4023
Hatfield – (413)-727-3281	Hampden Village – (315)-569-9148
Huntington – (413)-562-0249	Hatfield – (413)-247-9003
Goshen – (413)-727-3281	Goshen – (413)-374-7430
Middlefield – (413)-584-6784	Middlefield – (413)-623-9990
Northampton – (413)-584-6784	Russell – (413)-862-6217
Pelham – (413)-259-3164	Southampton – (413)-563-8145
Southwick – (413)-569-0410	Southwick – (413)-569-0410
Westfield – (413)-562-0249	Walter Salvo House – (413)-584-6784
Williamsburg – (413)-727-3281	Washington House – (413)-562-0249
	Westhampton – (413)-203-9808
	Williamsburg – (413)-268-8407

Las cancelaciones para comidas DEBEN hacerse con 48 horas de anticipación.
Para cancelar una comida o para información acerca del programa de comidas,
por favor llame al coordinador de Comidas a Domicilios o Comedores Comunitarios al número arriba.