

Menú del Comedor Comunitario de Highland Valley Elder Services - Febrero de 2023  
Se sugiere una donación de \$3.00 por comida. ¡Gracias por invertir en este recurso!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p><i>Opción: Albóndigas suecas (375)</i> Bocaditos de pollo empanado (456) Macarrones con queso y calabaza Butternut (373) Mezcla oriental de vegetales de invierno (43) #Pudín con cobertura batida (195)</p> <p>Cal: 878 Sodio: 1192 Carb: 87</p>	<p>2</p> <p><i>Opción: Ensalada de pollo (251)</i> Ensalada de huevo (246) Pan de Pumpnickel (155) Ensalada de pasta a la vinagreta (220) Ensalada de tres habichuelas (250) Melocotones helados (6)</p> <p>Cal: 879 Sodio: 1003 Carb: 95</p>	<p>3</p> <p><i>Opción: Albóndigas suecas (375)</i> Chili vegetariano ** (552) Pan de maíz (454) Media papa asada (4) # Yogurt (75)</p> <p>Cal: 770 Sodio: 1184 Carb: 106</p>
<p>6</p> <p><i>Opción: Macaroni con queso (496)</i> Huevos con tocineta y queso (478) Papas Hash Brown (208) Compota caliente de frutas (8) Pan de avena (142) # Juco de naranja (15)</p> <p>Cal: 762 Sodio: 976 Carb: 112</p>	<p>7</p> <p><i>Opción: Macaroni con queso (496)</i> Hamburguesa de res en un bollo** (530) Lechuga y tomate (21) Frijoles cocidos vegetarianos (140) Habichuelas verdes (3) Fruta fresca</p> <p>Cal: 770 Sodio: 811 Carb: 96</p>	<p>8</p> <p><i>Opción: Macaroni con queso (496)</i> Pollo Cacciatore (277) con pimientos, cebolla y setas (107) Coliflor asada (32) Pasta Penne (1) Pan francés (256) # Gelatina con cobertura batida (89)</p> <p>Cal: 618 Sodio: 873 Carb: 87</p>	<p>9</p> <p><i>Opción: Macaroni con queso (496)</i> <b>Comida alta en sodio</b> Pizza blanca con pollo y brócoli** (767) Zanahorias (64) Pan con ajo (280) Fruta mixta (3)</p> <p>Cal: 745 Sodio: 1239 Carb: 66</p>	<p>10</p> <p><i>Opción: Macaroni con queso (496)</i> Salmón (69) con salsa cremosa de Pesto (44) Panecillo (210) Coles de Bruselas (44) Maíz (6) # Pastel de cumpleaños (276)</p> <p>Cal: 761 Sodio: 988 Carb: 89</p>
<p>13</p> <p><i>Opción: Rollos de repollo (268)</i> Bistec Salisbury (370) con salsa de carne (82) Papas majadas (58) Remolachas (185) Panecillo (210) Puré de manzana (9)</p> <p>Cal: 663 Sodio: 1040 Carb: 92</p>	<p>14</p> <p><i>Opción: Rollos de repollo (268)</i> Cazuela de fideos y atún (386) Zanahorias (64) Guisantes verdes dulces (82) Fruta fresca</p> <p>Cal: 761 Sodio: 659 Carb: 103</p>	<p>15</p> <p><i>Opción: Ensalada de pollo (251)</i> Sándwich de jamón y queso** (694) Lechuga y tomate (21) Ensalada de maíz (52) Ensalada de col (90) # Brownie de chocolate (149)</p> <p>Cal: 727 Sodio: 1193 Carb: 79</p>	<p>16</p> <p><i>Opción: Rollos de repollo (268)</i> Pollo a la King (118) sobre arroz integral (84) Habichuelas verdes (3) Galleta (267) Albaricoques helados (10)</p> <p>Cal: 787 Sodio: 607 Carb: 103</p>	<p>17</p> <p><i>Opción: Rollos de repollo (268)</i> Sopa de vegetales (115) Batatas al horno (63) Pan francés (256) #Pudín con cobertura batida (195)</p> <p>Cal: 769 Sodio: 745 Carb: 115</p>
<p>20</p> <p>NO HAY COMIDAS</p>	<p>21</p> <p><i>Opción: Meatloaf (202)</i> Sándwich de pescado blanco empanado** (544) Salsa tártara (261) Lechuga y tomate (21) Calabaza Butternut (36) Brócoli (9) Fruta mixta (3)</p> <p>Cal: 799 Sodio: 981 Carb: 85</p>	<p>22</p> <p><i>Opción: Meatloaf (202)</i> Ziti al horno (340) Mezcla de vegetales italiana (19) Pan francés (256) # Ambrosía con fruta (3)</p> <p>Cal: 651 Sodio: 743 Carb: 87</p>	<p>23</p> <p><i>Opción: Meatloaf (202)</i> Chuleta de cerdo con salsa de carne (105) Papas majadas (58) Repollo (20) Panecillo (210) #Galleta con trocitos de chocolate (105)</p> <p>Cal: 615 Sodio: 624 Carb: 77</p>	<p>24</p> <p><i>Opción: Meatloaf (202)</i> Pollo Cordon Bleu** (550) Fideos de huevo (4) Zanahorias (64) Espinaca (76) Fruta fresca</p> <p>Cal: 661 Sodio: 820 Carb: 78</p>
<p>27</p> <p><i>Opción: Pollo relleno de brócoli y queso (410)</i> Fajitas de pollo (173) Pimientos y cebolla (3) Maíz (6) Queso (187) Tortilla de harina (170) Peras cortadas a dados heladas (5)</p> <p>Cal: 629 Sodio: 977 Carb: 80</p>	<p>28</p> <p><i>Opción: Pollo relleno de brócoli y queso (410)</i> Quiche de queso y cebollino (391) Guisantes verdes dulces (82) Garbanzos, tomates y cebollas (79) Pan de avena (142) Fruta fresca</p> <p>Cal: 780 Sodio: 796 Carb: 94</p>		<p>Clave de símbolos: Cal: Calorías Carb: Carbohidratos (gm) Sodio (mg) # Postre apto para diabéticos **Alto en sodio (&gt;500mg) ☺ Productos locales 🍃 Vegetariano</p>	



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 413-582-9301 para orientarse sobre cómo manejar su consumo y cumplir sus necesidades dietéticas.



# Febrero

## Alimentos seguros esta temporada

1. ¿Sabía que en un apagón su refrigerador mantiene sus alimentos seguros unas 4 horas?

2. Si una tormenta en invierno causa un apagón de más de 4 horas, deseche alimentos perecederos refrigerados como res, pollo, pescado, huevos y sobras.

3. En una tormenta de nieve, no guarde alimentos perecederos en la nieve. Las temperaturas afuera varían; los alimentos podrían exponerse a condiciones no sanitarias o a animales.

4. Si hay un apagón, use alimentos perecederos y del refrigerador primero, y luego use los del congelador; por último, use alimentos enlatados y que puedan guardarse en un estante.

5. Tras una inundación, no coma alimentos que puedan haber tocado el agua. Deseche alimentos en contenedores no a prueba de agua, cajas de cartón y latas dañadas.

### Alimentos congelados

#### CUÁNDO GUARDAR Y CUÁNDO DESECHAR

ALIMENTOS	Aún tiene cristales de hielo y está frío como si refrigerado	Descongelado Sobre 40 °F más de 2 horas
<b>CARNE, AVES, MARISCOS</b>		
Res, ternera, cordero, cerdo y carnes molidas	Volver a congelar	Desechar
Aves y aves molidas	Volver a congelar	Desechar
Carnes varias (higado, riñón, corazón, tripas)	Volver a congelar	Desechar
Guisos, estofados, sopas	Volver a congelar	Desechar
Pescado, mariscos, productos de mariscos empanados	Volver a congelar Sin embargo, habrá pérdida de textura y sabor	Desechar
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b>		
Leche	Volver a congelar Puede perder textura	Desechar
Huevos (fuera del cascarón) y sus productos	Volver a congelar	Desechar
Mantecado, yogur helado	Desechar	Desechar
Queso (suave y semisuave)	Volver a congelar	Desechar
Quesos duros	Volver a congelar	Volver a congelar
Quesos rallados	Volver a congelar	Desechar
Guisos con leche, crema, huevos, quesos suaves	Volver a congelar	Desechar
Pastel de queso	Volver a congelar	Desechar
<b>FRUTAS</b>		
Jugos	Volver a congelar	Volver a congelar. Desechar si tiene moho o mal olor
Empaquetados en casa o comercialmente	Volver a congelar Textura y sabor cambiarán	Volver a congelar. Desechar si tiene moho o mal olor
<b>VEGETALES</b>		
Jugos	Volver a congelar	Desechar tras estar sobre 40 °F 6 horas
Empaquetados o blanqueados comercialmente o en casa	Volver a congelar Puede perder textura y sabor	Desechar tras estar sobre 40 °F 6 horas
<b>PANES, PASTELES</b>		
Panes, bollos, tartas (sin relleno de crema)	Volver a congelar	Volver a congelar
Tartas, pasteles sin relleno de crema o queso	Volver a congelar	Desechar

Comidas a Domicilio
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-562-0249
Chesterfield - 413-727-3281
Cumington - 413-727-3281
Easthampton - 413-727-3281
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-562-0249
Goshen - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Comedores Comunitarios
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
Chesterfield - 413-296-4007
Cumington - 413-634-2262
Easthampton - 413-527-6151
Hadley - 413-586-4023
Hatfield - 413-247-9003
Goshen - 413-374-7430
Middlefield - 413-623-9990
Russell - 413-862-6217
Southwick - 413-569-0410
Walter Salvo House - 413-584-6784
Washington House - 413-562-0249
Westhampton - 413-203-9808
Williamsburg - 413-268-8407

Las reservaciones/cancelaciones para comidas DEBEN hacerse con 48 horas de anticipación.  
Para información acerca del programa de comidas,  
por favor llame a su Comedor Comunitario local.