

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Opción: 🍷 <u>Macarrones con queso y calabaza Butternut</u> adobo blanco con salsa de limón y alcaparras **</p> <p>Cuscús (11) Zanahorias (53) Coles de Bruselas (9) Panecillo (132) Fruta mixta (2)</p> <p>Cal: 789 Sodio:946 Carb: 101</p>	<p>3</p> <p>Opción: 🍷 <u>Macarrones con queso y calabaza Butternut (373)</u></p> <p>Chuleta de cerdo con peras (67) Guisantes verdes (7) Papas majadas (33) Panecillo (132) Puré de manzana (0)</p> <p>Cal: 867 Sodio:365 Carb: 89</p>	<p>4</p> <p>Opción: 🍷 <u>Macarrones con queso y calabaza Butternut (373)</u></p> <p>Pastel de carne y papa (255) Espinaca y cebollas (37) Panecillo (132) Fruta fresca (2)</p> <p>Cal: 784 Sodio:605 Carb: 98</p>	<p>5</p> <p>Opción: <u>Ensalada de atún (434)</u></p> <p>Ensalada de pollo (251) en pan de trigo (254) Rodajas de mandarinas (10) Tomates cereza (4) Peras rebanadas heladas (4)</p> <p>Cal: 749 Sodio:649 Carb: 75</p>	<p>6</p> <p>Opción: 🍷 <u>Macarrones con queso y calabaza Butternut (373)</u></p> <p>🍷 Guiso de lentejas ** (533) Tubérculos asados (34) Pan francés (218) #Pudín con cobertura (190)</p> <p>Cal: 819 Sodio:1100 Carb: 104</p>
<p>9</p> <p>NO HAY COMIDAS</p> <p> </p> <p>Columbus Day</p>	<p>10</p> <p>Opción: <u>Meatloaf (120)</u></p> <p>Alitas de pollo BBQ (434) Coliflor gratinada (132) Zanahorias (44) Panecillo (132) Fruta fresca (2)</p> <p>Cal: 738 Sodio: 888 Carb: 85</p>	<p>11</p> <p>Opción: <u>Meatloaf (120)</u></p> <p>Pescado blanco empanado (322) Salsa tártara (261) Calabaza Butternut (36) Vegetales mixtos (43) Peras heladas (4)</p> <p>Cal:722 Sodio: 791 Carb: 66</p>	<p>12</p> <p>Opción: <u>Meatloaf (120)</u></p> <p>🍷 Sopa de calabaza Butternut (58) Pan francés (218) Guiso de habichuelas verdes (225) Manzanas calentadas con canela #Yogurt (80)</p> <p>Cal: 751 Sodio: 717 Carb: 125</p>	<p>13</p> <p>Opción: <u>Meatloaf (120)</u></p> <p>🍰 Ensalada Primavera (29) Pan con ajo (280) Brócoli (9) # Pastel de cumpleaños (221)</p> <p>Cal: 735 Sodio: 664 Carb: 92</p>
<p>16</p> <p>Opción: <u>Cazuela de brócoli y queso (444)</u></p> <p>Sloppy Joes (80) Bollo (310) Batatas majadas (96) Guisantes verdes (7) Fruta fresca (2)</p> <p>Cal: 841 Sodio: 621 Carb: 127</p>	<p>17</p> <p>Opción: <u>Cazuela de brócoli y queso (444)</u></p> <p>Enchilada de pollo y queso (58) Arroz hispano y frijoles (63) Zanahorias y maíz (45) #Pudín con cobertura (110)</p> <p>Cal: 714 Sodio: 402 Carb: 80</p>	<p>18</p> <p>Opción: <u>Cazuela de brócoli y queso (444)</u></p> <p>Sopa de pavo asado (117) Papas asadas (7) Pan francés (218) Galletas Graham con canela (96) #Yogurt (80)</p> <p>Cal: 858 Sodio: 693 Carb: 127</p>	<p>19</p> <p>Opción: <u>Cazuela de brócoli y queso (444)</u></p> <p>Albóndigas suecas (322) Pasta (5) Espárrago (3) Vegetales mixtos (42) Puré de manzana (9)</p> <p>Cal: 769 Sodio: 514 Carb: 95</p>	<p>20</p> <p>Opción: <u>Cazuela de brócoli y queso (444)</u></p> <p>Salchicha y pimienta** (751) en sándwich sub (105) Maíz (1) Papas majadas (33) Fruta mixta (2)</p> <p>Cal: 867 Sodio: 1132 Carb: 98</p>
<p>23</p> <p>Opción: <u>Bollos de lasaña (370)</u></p> <p>Pollo a la parmesana** (650) Pasta (5) Brócoli (9) Calabacín y tomate (40) Fruta fresca (2)</p> <p>Cal: 662 Sodio: 832 Carb: 69</p>	<p>24</p> <p>Opción: <u>Bollos de lasaña (370)</u></p> <p>🍷 Sopa de coliflor y queso (200) Espinaca con garbanzos (260) Pan francés (218) Albaricoques (5) #Yogurt (80)</p> <p>Cal: 678 Sodio: 888 Carb: 97</p>	<p>25</p> <p>Opción: <u>Bollos de lasaña (370)</u></p> <p>🍷 Pizza de queso** (618) Vegetales mixtos (43) Zanahorias (64) #Galletas de azúcar (109)</p> <p>Cal: 667 Sodio: 959 Carb: 79</p>	<p>26</p> <p>Opción: <u>Bollos de lasaña (370)</u></p> <p>Pavo asado con salsa de carne (263) Papas majadas (33) Guisantes verdes (7) Panecillo (132) Peras heladas (4)</p> <p>Cal: 881 Sodio: 565 Carb: 87</p>	<p>27</p> <p>Opción: <u>Bollos de lasaña (370)</u></p> <p>Cerdo desmenuzado (84) Bollo (200) Habichuelas al horno (370) Vegetales mixtos (43) # Gelatina con cobertura (61)</p> <p>Cal: 888 Sodio: 883 Carb: 106</p>
<p>30</p> <p>Opción: <u>Ziti al horno (323)</u></p> <p>🍷 Chili con frijoles vegetariano** (630) Papas asadas (7) Pan de maíz (291) # Galleta de avena (75)</p> <p>Cal: 859 Sodio: 1129 Carb: 115</p>	<p>31</p> <p>Opción: <u>Ensalada de atún (434)</u></p> <p>Sándwich de queso y jamón ** (694) Ensalada de col (90) Remolacha en escabeche (193) Mandarinas rebanadas (10)</p> <p>Cal: 739 Sodio: 1029 Carb: 54</p>	<p></p> <p>OCTOBER</p>	<p></p> <p>Highland Valley ELDER SERVICES</p>	<p>Clave de símbolos:</p> <p>Cal: Calorías Carb: Carbohidratos (gm) Sodio (mq) # Postre apto para diabéticos **Alto en sodio (>500mq) 😊 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 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 s. 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. Para cancelar una comida, por favor lea el dorso.



Octubre

¿Qué es una lenteja?



La lenteja es una especie de legumbre—pariente de los frijoles, garbanzos, la soja y el maní. Se trata de una planta anual y su semilla crece en vainas pequeñas, por lo general dos por vaina. Como muchas otras legumbres, las lentejas son un alimento de larga data, ya que los seres humanos las han cocinado y comido desde hace 13,000 años o más. Se cree que son originalmente del este, pero se cultivan continuamente en toda Europa, Asia y África del Norte y sus productores principales son India y Canadá.

¿Por qué debo comer lentejas?

Hay muchas razones por las cuales debería considerar incluir las lentejas en su dieta. Pueden darles más sabor y complejidad a varias comidas distintas y son una fuente genial de minerales.

- Pueden ayudar los niveles de colesterol gracias a su alto contenido de fibra. Una porción de lentejas le dará casi un tercio del consumo de fibra dietética.
- Son una fuente genial de hierro. Obtenga 20-40% de la cantidad diaria recomendada de hierro con tan solo una porción.
- Desacelere el azúcar en su sangre. Las lentejas son bajas en el índice glicémico. Esto ayuda a mantener sus niveles de azúcar consistentes y a reducir los altibajos en el azúcar en su sangre.
- Las lentejas son prácticamente pastillitas vitamínicas. Estas semillitas están repletas de una amplia gama de minerales como calcio, magnesio, fósforo, sodio, zinc, cobre y selenio.

Nutrición de lentejas (1 taza, cocinadas)

- **Calorías:** 230
- **Grasa total:** <1 g
- **Grasa saturada:** 0 g
- **Proteína:** 18 g
- **Carbohidratos:** 40 g
- **Fibra:** 16 g
- **Magnesio:** 71 mg
- **Potasio:** 731 mg
- **Hierro:** 6.6 mg
- **Selenio:** 5.5 mcg

Cómo incluir las lentejas en su cocina

Hay varias maneras en las que puede incluir las lentejas al cocinar en casa para añadir más complejidad a sus comidas. Las lentejas son un alimento económico y barato y puede comprarlas secas o precocinadas. No hay que remojarlas antes de cocinar y se cocinan rápido: es suficiente hervirlas en la estufa unos 15-20 minutos.

- **Rojas/amarillas** – Estas lentejas no tienen cascara y no retienen su forma después de cocinarlas. Va bien con sopas cremosas, estofados, purés y salsas.
- **Verdes/marrones/negras** – estas lentejas todavía tienen la cascara y retienen su forma muy bien. Son geniales en ensaladas, boles de lentejas (quinua), cazuelas, hamburguesas vegetarianas y sopas sustanciosas.

Comidas a Domicilio
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-562-0249
Chesterfield – 413-727-3281
Cummington - 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
Cummington – 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 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.