

Меню для пожилых людей в Меню Доставка Дамой Меню-Апрель 2024
предлагаемо пожертвование \$3.00 за прием пищи. Спасибо за инвестиции в этот ресурс!

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 куриная фахита (88) рис и фасоль (28) кукуруза (1) лебешка (173) свежий фрукт(2) Кал: 723 Натрий: 417 углев: 101	2 макароны примавера (190) чесночные булочки (245) брокколи (11) мандин апелсин (9) кал: 789 натрий: 580 углев: 101	3 медово-горчичный лосось (121) кускус (11) кабачки и лук(8) обеденные булочки (132) #яблочная крошка (64) кал: 783 натрий: 462 углев: 105	4 фаршированная запеканка из перца (137) 😊 мускатная тыква (46) зеленый горох (66) груши (4) кал: 729 натрий: 378 углев: 69	5 салат из тунца (141) 2 кусочка пумперникель хлеба салат из брокколи(150) черри помидоры (4) #желе с начинкой (125) кал:718 натрий: 855 углев: 75
8 курица марсала (405) макароны (2) цветная капуста (14) кабачки и помидоры (40) #йогурт (80) кал: 773 натрий: 667 углев: 109	9 хот-дог (437) булочка (230) картофельные шарики (30) летний тыква (5) свежий врукт (2) кал: 730 натрий: 829 углев: 92	10 мясной рулет и подлива (245) картошка (5) шпинат и лук (76) спаржа (3) #пудинг с начинками (146) кал: 817 натрий: 749 углев: 85	11 салат повара-индейка и сыр (452) маринованная свекла (177) французский хлеб (150) итальянский соус (119) ананас (2) кал: 652 натрий: 1025 углев: 73	12 курица в вине(258) зеленая фасоль (3) белый рис (3) кукуруза (1) #торт на день рождения (197) кал: 763 натрий: 586 углев: 90
15 NO MEALS PATRIOT DAY	16 бифстроганов с фрикадельками (280) макароны (1) морковь и кукуруза (54) обеденные булочки (132) персики (6) кал: 772 натрий: 599 углев: 100	17 НЕТ МОЛЛЮСКОВ рыбный суп (224) брюссельская капуста (9) сладкая картошка (35) 1 кусочек ржаного хлеба (193) свежий фрукт (2) кал: 716 натрий: 586 углев: 120	18 запеченный минтай (213) рисовый плов (57) зеленая фасоль и чеснок (5) марковь (85) мандин апелсин (6) кал: 721 натрий: 491 углев: 90	19 пирог с индейкой (291) брокколи (23) #фруктовый компот (8) кал: 717 натрий: 446 углев: 92
22 курица карри (128) коричневый рис (5) кабачки и перец (5) зеленый горошек (66) груши (4) Кал: 708 натрий: 335 углев: 84	23 овощной суп (179) жареная картошка (7) 1 кусочек мультизерновой хлеба (99) летний скваш (11) #овсяное печенье с изюмом (120) кал: 661 натрий: 541 углев: 99	24 пишка с лимонным перцем (422) лебеда (81) цветная капуста (19) обеденные булочки (132) ананас (1) кал: 701 натрий: 781 углев: 75	25 говяжий гамбургер (200) булочка (160) капуста и помидоры (7) запеченная фасоль (149) сладкая картофель(35) свежий фрукт(2) кал: 755 натрий: 678 углев: 108	26 день пиццы** (666) овощной салат(41) итальянский соус (119) смесь овощей Кали (27) #пряные персики (8) кал: 756 натрий: 986 углев: 98
29 соус из лосося и укропа (206) морковь (85) зеленая фасоль (4) жареная картошка (5) мандин апелсин (6) кал: 741 натрий: 431 углев: 74	30 сэндвич из индейкой** (581) 2 кусочка пшеничного хлеба капуста и помидоры (7) салат из кукурузы (115) салат из карусти (20) #желе с начинками (61) кал: 727 натрий: 903 углев: 105	  Апрель	ключ к символам: Кал-калории углев: углеводы (г) Натрий (мг) # десерт для диабетиков **с повышенным натрием (>500мг) 😊 местная продукция 🥬 вегетарианец	 Highland Valley ELDER SERVICES

Источники финансирования включают City of Westfield Community Development Block Grant



Питание без добавления соли (3-4г натрия) для здоровых пожилых людей. Содержание натрия указано рядом с каждым пунктом в (), все блюда включают молоко с 125 мг натрия.
 Если у вас есть опасения по поводу меню, звоните диетологу по тел. 413-561-7313 для получения рекомендаций по управлению потреблением в соответствии с вашими диетическими нуждами. Чтобы отменить питание, просмотрите на обратной странице



Апрель-месяц общественного здравоохранения

Безопасность пищевых продуктов-Остатки

Остатки могут быть хорошей закуской, на следующий день на обед, или даже можно использовать как быстрая еда когда нету времени планировать еду. Однако, всеравно важно принять меры предосторожности с отходами и убеждаться что вы и ваша семья кушаете в безопасности. Следуйте этим советам по обращению, чтобы вы могли наслаждаться вкусным и безопасном остатки.



Как долго могу я хранить остатки?

Остатки могут храниться в холодильнике 3 до 4 дня или могут быть замороженные 2 до 6 месяца. Хотя безопасно на неопределенный срок, замареженые остатки могут потерять влагу и вкус когда храниться в морозилке долгое время.

Охлаждения остатков

- **Хранить пищу в холодильнике** в течение двух часов после ее приготовления или подачи. Продукты, хранящиеся при небезопасных температурах, могут быть заражены вредными бактериями или токсинами, которые не разрушаются при повторном нагревании. Выбросьте любую еду, оставленную дольше 2 часов.
- **Охлаждайте еду правильно.** Размер не важно. Отделите на меньше порцию и положите в неглубокие кастрюли. Еда должна быть положена в контейнеры которые не больше чем 3 инча глубины или меньше чтоб помочь с правельном охлаждением. Пусть ваши остатки охладятся в холодильнике. Храните еду на верхний полке и свободно накройте для охлаждения, затем как только оно остынут, плотно закройте их.

Разогрев Остатков

- Тщательно разогреваем остатки к температуре 165 градусов фарангейт или до того как оно будет горячий или парной. Доводим супы, соусы, и подливы до кипения.
- Когда изпользуете микроволновку чтоб разогревать остатки, используйте кантейнер который безопасно для микроволновки. Накрыть еду и поверните или помешайте чтоб гарантировать что еда нагрета равномерно.
- Когда разогреваем мясо или курицу в духовке, температура должна быть не менче чем 325 градусов фарангейт.
- Разогревать в мультиварки не рекомендуется. Это потому что еда может находится очень долго в опасной зоне (40-140 градусов фарангейт).

HVES подносы еды

Эти подносы безопасны для микроволновки и духовки и также они пригодный для вторичной переработки, в зависимости от вашего муниципалитета. Еда от Meal от HVES можно хранить в холодильнике и это следует не позднее, чем 2 часа после получения. Эду также можно заморозить и потом разогреть когда необходимо. Если храните в холодильнике, то нужно нагреть и съеденна в течение 3-4 дня. Замароженая еда должна быть использована в течение 1-3 месяц чтобы гарантировать качество и вкус.

Если вы не уверенны в качества остатков то выбросите их. Остатки могут сохранить время и поможет вам неготовить, но заболевать не стоит от остатков.

Если сомневаешься, выбрось!

Доставка еды на дом	Общественный обеденный центр
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

Отмена питания ДОЛЖНА быть сделана за 48 часов до прибытия.

Чтобы отменить прием пищи или получить дополнительную информацию о программе питания, Позвоните координаторам вашего центра доставки еды на дом или общественного столового центра, указанным выше.