Menú de Comidas a Domicilio de Highland Valley Elder Services - MAYO DE 2024

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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	1 *Opción: Bocaditos de pollo empanado (457)* Pollo Alfredo (362) Pasta (11) Brócoli (9) Zanahorias (64) Panecillo (132) # Yogurt (67) Cal: 763 Sodio: 759 Carb: 108	2 *Opción: Bocaditos de pollo empanado (457)* Sopa de pavo con vegetales (340) Pan francés (150) Habichuelas verdes (4) #Pudín con cobertura (195) Cal: 747 Sodio: 814 Carb: 83	3 *Opción: Bocaditos de pollo empanado (457)* Pescado blanco empanado (216) Bollo (230) Salsa tártara (76) Deditos de papa (22) Calabaza de verano asada (6) #Galleta de azúcar (109) Cal:772 Sodio: 785 Carb: 95
6 *Opción: Pavo con salsa de carne (220)* Salmón glaseado con sirope de arce (178) Papas con limón (62) Coliflor (14) 1 rebanada de pan integral (121) Fruta fresca (2) Cal: 718 Sodio: 502 Carb: 107	7 *Opción: Ensalada de atún (212)* Ensalada de pollo César**(514) Pan de maíz (258) Ensalada de tres habichuelas (138) Piña (1) Cal: 715 Sodio: 1037 Carb: 88	8 *Opción: Pavo con salsa de carne (220)* 🍃Guiso de lentejas (300) Zanahorias y maíz (65) Pan francés (150) Melocotones (5) Cal: 691 Sodio: 646 Carb: 125	9 *Opción: Pavo con salsa de carne (220)* Meatloaf con salsa de carne (265) Papas asadas (41) Espárrago (3) Panecillo (132) Pera (2) Cal: 752 Sodio: 569 Carb: 91	10 *Opción: Pavo con salsa de carne (220)* Cerdo agridulce (282) Arroz integral (3) Brócoli (9) Habichuelas verdes (3) #Pastel de cumpleaños (197) Cal: 771 Sodio: 618 Carb: 86
13 *Opción: 🍃Ziti al horno (340)* 🍃Berenjena a la parmesana (213) Pasta (1) Guisantes verdes (58) Panecillo (132) Puré de manzana (15) Cal: 740 Sodio: 545 Carb: 108	14 *Opción: 🍃Ziti al horno (340)* Cerdo desmenuzado (409) Bollo (212) Habichuelas al horno (108) Espinaca (76) Fruta fresca (2) Cal: 719 Sodio: 932 Carb: 93	15 *Opción: 🍃Ziti al horno (340)* Abadejo a la fiorentina (170) Cuscús (10) Brócoli (9) Espárrago (3) #Cobbler de frutas (317) Cal: 783 Sodio: 634 Carb: 113	16 *Opción: 🍃Ziti al horno (340)* Pollo a la King (209) Papas majadas (100) Calabacín y setas a la mediterránea(43) Panecillo (132) #Gelatina con cobertura (61) Cal: 705 Sodio: 671 Carb: 73	17 *Opción: Ensalada de atún (212)* 🍃Tabule (56) Ensalada de garbanzos (114) Remolacha en escabeche (159) 1 pan Pita (68) # Yogurt (80) Cal: 769 Sodio: 603 Carb: 110
20 *Opción: 🍃Quiche de setas y cebollas (306)* Perrito caliente (510) Bollo (200) Calabacines (3) Maíz (2) Mandarinas (7) Cal: 694 Sodio: 847 Carb: 86	21 *Opción: Ensalada de atún (212)* Ensalada de pollo (165) 1 rebanada de pan de avena (121) Ensalada de pepino y tomate (3) Ensalada de col (91) #Crocante de frutas (11) Cal: 813 Sodio: 516 Carb: 60	22 *Opción: 🍃Quiche de setas y cebollas (306)* Piccata de pollo (159) Pasta Gemelli (1) Coliflor (14) Pisto/Ratatouille (84) #Pudín con cobertura (195) Cal: 789 Sodio: 579 Carb: 72	23 *Opción: 🍃Quiche de setas y cebollas (306)* 🍃Chili con frijoles y vegetales (353) 1 rebanada de pan Pumpernickle (155) Papa asada (62) Brócoli (9) Fruta fresca (2) Cal: 698 Sodio: 706 Carb: 92	24 *Opción: 🍃Quiche de setas y cebollas (306)* Pescado al horno mediterráneo (204) Pasta Orzo con limón (7) Espárrago (5) Calabaza de verano (9) Melocotones (5) Cal: 675 Sodio: 355 Carb: 92
27 NO HAY COMIDAS MEMORIAL DAY REMEMBER AND HONOR	28 *Opción: Pollo con brócoli y queso (410)* Sloppy Joes (106) Bollo (210) Guisantes verdes (66) Zanahorias (64) Piña (1) Cal: 733 Sodio: 571 Carb: 90	29 *Opción: Pollo con brócoli y queso (410)* Carne de res en gulash (126) Coles de Bruselas (9) Espinaca y ajo (37) Panecillo (132) Puré de manzana (15) Cal: 715 Sodio: 443 Carb: 73	30 *Opción: Pollo con brócoli y queso (410)* Salchicha Kielbasa (416) Pierogi vago (195) Habichuelas verdes (3) Batatas (35) Fruta fresca (2) Cal: 728 Sodio: 775 Carb: 105	31 *Opción: Pollo con brócoli y queso (410)* Abadeja con salsa de alcaparras (386) Calabacines (2) Maíz (1) Arroz pilaf (42) # Brownie (167) Cal: 739 Sodio: 724 Carb: 103

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

United Way — United Way of the Franklin & Hampshire Region

s 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 soc

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.

MEALS ON WHEELS AMERICA 2024 MEMBER

Mayo – Dieta mediterránea

Este mes quisimos elaborar un menú con algunas comidas propias de un régimen alimenticio saludable. Como es el mes del Mediterráneo, decidimos usar algunas recetas y diseñamos el menú para ofrecer diferentes variedades y sabores de este régimen tan popular.

Habrá **tres** comidas temáticas durante este mes.

No todas las comidas tienen el tema de esta dieta.

Pero, ¿por qué esta dieta mediterránea? ¿Qué tiene de saludable?

La dieta mediterránea es más que una «dieta». Es un régimen alimenticio saludable para el corazón. Para la mayoría de las personas, lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro, y para el resto del cuerpo. Está demostrado que la dieta mediterránea mejora los efectos de muchas enfermedades y afecciones diferentes. Los estudios han demostrado que puede reducir el riesgo de padecer cáncer, demencia, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, también puede mejorar el bienestar de las personas con asma, debilidad o fragilidad, arritmias cardiacas y depresión.

¿En qué se basa la dieta?

- **Está basada en vegetales, y no en carnes**: la base de la dieta son los vegetales y las frutas. Cantidad moderada de productos lácteos, aves, mariscos y huevos. Se come carne roja solo una vez por semana.
- **Grasas saludables**: el aceite de oliva y los frutos secos son las fuentes principales de grasas en la dieta. La dieta incluye más grasas no saturadas y elimina las grasas saturadas y las trans. La dieta también se centra en las carnes magras y el pescado para reducir más las grasas.
- **Equilibra tu plato**: la base de la dieta son las frutas y los vegetales, que ocupan la mitad del plato. Limita la cantidad de vegetales con almidón (papas, maíz, arvejas y calabaza de invierno). Un cuarto del plato debe estar ocupado por cereales 100 % integrales y, el otro cuarto, por proteínas magras.

Esta información es apenas lo básico de la dieta mediterránea. Hay mucha más información que no entraría en el dorso del menú. Si te interesa leer más acerca de este régimen alimenticio, te damos más enlaces a continuación.

- **Mayoclinic.org: busca dieta mediterránea para obtener más información sobre el régimen alimenticio.**
- **Themediterraneandish.com para encontrar recetas e ideas sobre cómo cocinar alimentos de este estilo y patrón.**

Si tienes preguntas después de haber leído esto o deseas obtener más información acerca de este régimen alimenticio, consulta a tu médico o nutricionista.

Nuevo programa: opciones de comidas a domicilio

Highland Valley ha iniciado un nuevo programa con opciones para quienes reciben comidas a domicilio. Ahora puedes elegir el plato principal de tu comida. Te damos una opción si no te gusta lo que se sirve como plato principal o si eres alérgico a él.

Esto te ayudará a recibir una comida que quieres en lugar de cancelar y quizá no tener ninguna comida. Esperamos que este programa ayude a ampliar las opciones para quienes están confinados en sus casas y a garantizar que ninguna persona mayor pase hambre.

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
Goshen – (413)-727-3281	Goshen – (413)-374-7430
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
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
	Worthington – (413)-238-1999

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.