







Menú de Comidas a Domicilio de Highland Valley Elder Services -Junio de 2023
 Se sugiere una donación de \$3.00 por comida. ¡Gracias por invertir en este recurso!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Clave de símbolos: Cal: Calorías Carb: Carbohidratos (gm) Sodio (mg) # Postre apto para diabéticos **Alto en sodio (>500mg) ☺ Productos locales 🌿 Vegetariano</p>		<p>1</p> <p>🌿 Ensalada Primavera** (521) Habichuelas verdes (3) # Crocante de frutas (11)</p> <p>Cal: 676 Sodio: 660 Carb: 101</p>	<p>2</p> <p>Jamón y queso suizo (398) en pan de centeno (300) Ensalada de col (90) Ensalada de zanahorias y pasas (194) Piña helada</p> <p>Cal: 819 Sodio: 1108 Carb: 68</p>	
<p>5</p> <p>Pollo Teriyaki** (581) sobre fideos Lo Mein (260) Mezcla oriental de vegetales (9) Guisantes tirabeques (3) Galleta de la fortuna (2)</p> <p>Cal: 576 Sodio: 981 Carb: 70</p>	<p>6</p> <p>Pescado blanco empanado (322) Calabaza de verano asada (6) Zanahorias (64) # Barritas de limón (142)</p>  <p>Cal: 716 Sodio: 659 Carb: 75</p>	<p>7</p> <p>Chop suey americano (316) Espinaca (76) Coliflor (14) Peras heladas (4)</p> <p>Cal: 648 Sodio: 535 Carb: 77</p>	<p>8</p> <p>Ensalada Chef con pollo y queso (276) Remolacha en escabeche (159) Ensalada de macarrones (238) #Gelatina con frutas y cobertura batida (87)</p> <p>Cal: 675 Sodio: 884 Carb: 79</p>	<p>9</p> <p>Hamburguesa (290) en un bollo (230) con lechuga y tomate Frijoles cocidos vegetarianos (140) Papas asadas (49) Fruta fresca</p> <p>Cal: 804 Sodio: 841 Carb: 98</p>
<p>12</p> <p>Sándwich Philly Cheese Steak (318) en bollo de sándwich sub (218) Cebollas y pimientos (43) Brócoli (9) Fruta fresca</p> <p>Cal: 626 Sodio: 650 Carb: 70</p>	<p>13</p> <p>Pollo al pesto (159) sobre pasta Penne (5) Tomates estofados (12) Coles de Bruselas (14) #Galleta con trocitos de chocolate (60)</p> <p>Cal: 647 Sodio: 350 Carb: 53</p>	<p>14</p> <p>Ensalada griega (126) Ensalada de maíz callejero (197) Humus con ajo (202) Medio pan Pita (161) #Yogurt (50)</p>  <p>Cal: 687 Sodio: 993 Carb: 83</p>	<p>15</p> <p>Cerdo desmenuzado (84) Arroz y frijoles (86) Guisantes verdes dulces (58) Melocotones helados (334)</p> <p>Cal: 756 Sodio: 334 Carb: 82</p>	<p>16</p> <p>Pimiento relleno a la cazuela (189) Mezcla de vegetales italiana (19) Panecillo (210) Puré de manzana (9)</p> <p>Cal: 564 Sodio: 528 Carb: 70</p>
<p>19</p> <p>Tetrazzini de pavo (407) sobre pasta linguini (1) Habichuelas verdes (3) Zanahorias (64) Peras heladas (4)</p>  <p>Cal: 590 Sodio: 578 Carb: 94</p>	<p>20</p> <p>🌿 Ensalada de huevo (246) Ensalada de pepino y tomate (4) Pan de Pumpernickel (154) #Pudín con cobertura batida (195)</p> <p>Cal: 848 Sodio: 699 Carb: 57</p>	<p>21</p> <p>Pollo a la barbacoa (399) Maíz (6) Papas majadas (58) Panecillo (210) Fruta fresca</p> <p>Cal: 750 Sodio: 775 Carb: 108</p>	<p>22</p> <p>Salmón con salsa teriyaki y jengibre (307) Pilaf de quinua (56) ☺ Espárrago (4) #Pastel de cumpleaños (276)</p> <p>Cal: 660 Sodio: 743 Carb: 80</p>	<p>23</p> <p>Cazuela de macarrones con carne de res (258) Calabacines (2) Ensalada verde (14) Paquetito de aderezo (110) Compota caliente de frutas (110)</p> <p>Cal: 788 Sodio: 493 Carb: 99</p>
<p>26</p> <p>🌿 Bandeja de queso cottage y frutas** (529) incluyendo melocotones y piña Hogaza Snack n Loaf (160)</p> <p>Cal: 591 Sodio: 790 Carb: 85</p>	<p>27</p> <p>Pastel de carne francés (297) Coles de Bruselas (14) Coliflor (14) # Ensalada de fruta Ambrosia (3)</p> <p>Cal: 774 Sodio: 428 Carb: 68</p>	<p>28</p> <p>Chuletita de cerdo con salsa de carne (500) Batatas (35) Espinaca (76) Panecillo (210) Frutas mixtas heladas (5)</p>  <p>Cal: 762 Sodio: 926 Carb: 101</p>	<p>29</p> <p>Pollo al curry (62) sobre arroz integral (18) Calabaza de verano asada (6) Guisantes (58) Fruta fresca</p> <p>Cal: 554 Sodio: 246 Carb: 72</p>	<p>30</p> <p>🌿 Berenjena a la parmesana (349) sobre espagueti (2) Brócoli asado (9) Pan francés (256) #☺ Tarta de fresa (269)</p> <p>Cal: 767 Sodio: 984 Carb: 101</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. Para cancelar una comida, por favor lea el dorso



Junio

Presentamos aquí consejos básicos de seguridad alimentaria de la Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. (FDA) cuando se cocina y come afuera en clima cálido:

- Lávese las manos con jabón y agua un mínimo de 20 segundos, especialmente después de usar el baño y antes de cocinar o comer.
- No use un plato que ha tocado carne cruda de cualquier tipo para otra cosa a menos que lo haya lavado en agua caliente con jabón. Mantenga los utensilios y superficies limpios.
- No use adobo que contuvo carne cruda.
- Para eliminar bacterias dañinas que podrían estar presentes al cocinar, use un termómetro de alimentos. Las hamburguesas deben cocinarse a 160°F. Si no hay termómetro disponible, verifique que no queda color rosado en las hamburguesas, sino marrón. Los pollos deben cocinarse al menos a 165°F.
- No deje alimentos fuera de la neverita o la parrilla más de dos horas. Nunca deje alimentos fuera más de una hora cuando la temperatura afuera está sobre 90°F.
- Mantenga caliente la comida caliente, en o sobre 140°F. Envuélvala bien y colóquela en un recipiente aislado. ¿Desea traer comida caliente para llevar como pollo frito o a la barbacoa a una fiesta al aire libre? Asegúrese de comérsela a más tardar dos horas después de comprarla. Siempre recaliente los alimentos a 165°F.
- Mantenga fría la comida fría, en o bajo 40°F. Coloque comidas como ensalada de pollo y postres directamente en hielo o en un recipiente llano dentro de una olla honda llena de hielo. Escurra el agua del hielo derretido y reemplace el hielo a menudo.

Pronto – Programas de mercados agrícolas



Durante el verano, HVES colabora con granjas agrícolas para dar acceso a productos agrícolas frescos locales para las personas mayores que califiquen.

Las personas mayores confinadas en su hogar pueden recibir \$50 en productos agrícolas frescos locales con su comida caliente diaria.

Las personas mayores que participan en comedores comunitarios pueden recibir vales de \$50 de su centro local para ancianos o COA para comprar en un mercado agrícola local. Todos los que participan en los programas de mercados agrícolas deben certificar por escrito que cumplen las directrices de ingresos. Los fondos pueden usarse para proveer o comprar frutas, vegetales, hierbas o mieles locales frescas sin procesar.

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.