



Menú de Elección de Comidas

Para realizar un pedido, visite

mealsonwheelswesternmichigan.org

o llame al (616) 459-3111 ext. 1

8:00 am - 3:30 pm de Lunes a Viernes

Nota: La información nutricional proporcionada para cada comida se basa en el análisis actual de productos y recetas en el momento de la impresión del menú. Puede cambiar ligeramente a medida que los productos utilizados para las recetas se actualizan regularmente. 10/19

Todas las comidas vienen con una porción de fruta y una selección de leche (8 oz por comida)

Item #	OPCIONES DE AVES	Calorías*** (KCAL)	Proteína*** (Grams)	Carb*** (Grams)	Grasa*** (Grams)	Sodio*** (mg)	Potasio*** (mg)
02	BBQ Muslo de Pollo Deshuesado, Arroz Marrón, Espinaca Salteada, Vegetales Mixtos	553	39	60	18	528	697
05	Pechuga de pavo asado con salsa, puré de papas, brotes de Bruselas, Relleno	366	26	31	17	369	939
06	Ofertas de Pollo, Papas Rojas, Maíz	416	24	44	16	470	1206
08	Pollo Lemon Herb, Papas Dulces, Brócoli, Rollo de Cena	426	31	39	16	232	696
11	Fiesta Pollo lima, Arroz Marrón Cilantro, Maíz Fiesta, Zanahorias	383	29	51	8	510	733
12	Pan de carne de pavo con salsa, puré de papas, verduras mixtas	420	26	39	16	393	748

14	Pechuga de pollo a la parrilla, arroz marrón y salvaje, papas rojas asadas, mezcla italiana	382	28	44	10	403	740
Item #	OPCIONES DE CARNE DE RES	Calorías (KCAL)	Proteína (Grams)	Carb (Grams)	Grasa (Grams)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
21	Carne asada con salsa, puré de papas, brócoli, rollo de cena	355	26	39	11	376	833
23	Filete de Salisbury con salsa, zanahorias esmaltadas, patata al horno, rollo de cena	432	19	51	18	354	918
26	Hamburguesa con bun, maíz, brócoli	373	23	39	16	357	610
28	Espaguetis con Salsa de Carne, Guisantes, Coliflor	370	22	51	10	172	745
31	Burrito de ternera casero, maíz Fiesta, brócoli	470	37	39	20	596	611
35	Filete Suizo con Salsa, Puré de Papas Rojas, Brotes de Bruselas, Rollo de Cena	404	32	39	14	381	933
37	Pan de carne con salsa, puré de papas, judías verdes	429	22	31	23	302	628
38	Goulash, Guisantes, Maíz	424	27	52	13	223	757

Item #	OPCIONES DE DESAYUNO	Calorías (KCAL)	Proteína (Grams)	Carb (Grams)	Grasa (Grams)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
71	Mini panqueques (grano entero), salchicha de pavo, papas rojas, jarabe	465	24	59	14	636	435
72	Tortilla de queso, salchicha de pavo, avena, papas rojas	534	22	49	26	534	729
Item #	OPCIONES VEGETARIANAS	Calorías (KCAL)	Proteína (Grams)	Carb (Grams)	Grasa (Grams)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
61	Macarrones y queso, frijoles negros y maíz, coliflor	537	27	66	20	587	763
62	Frijoles Rojos y Arroz Marrón, Brotes de Bruselas, Brócoli	623	27	112	10	505	1746
64	Chile Vegetariano, Frijoles Negros y Arroz, Guisantes	529	23	91	10	447	892
	Leche por porción de 8 onzas (1/2 Pinta)	Calorias (KCAL)	Proteína (Grams)	Carb (Grams)	Grasa (Grams)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
	2% Leche	120	8	11	5	120	397
	Leche sin grasa (descremada)	80	8	11	0	120	410
	Leche de chocolate baja en grasa	150	8	23	3	240	430
	1% Leche de mantequilla	120	9	14	3	440	470

	Información nutricional de la fruta (No Choice)	Calorias (KCAL)	Proteína (Grams)	Carb (Grams)	Grasa (Grams)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
	Copa de Frutas- Melocotones	70	0	13	0	0	110
	Copa de Frutas- Frutas Mixtas	80	0	13	0	0	93
	Copa de Frutas- Naranjas Mandarinas	80	0	13	0	0	160
	Copa de Frutas- Piña	70	0	13	0	0	140
	Naranja Fresca	60	0	15	0	10	280
	Manzana fresca	77	0	21	0	1	160
	Banana	76	1	23	0	1	422
	Tarta de Manzana de Fresa	60	0	15	0	10	70
	Jugo de 4 oz: Mandarina naranja	50	0	12	0	25	22
	Jugo de 4 oz: Ponche de frutas	60	0	15	0	5	190
	Jugo de 4 onzas: Manzana	60	0	14	0	5	200

INSTRUCCIONES PARA PEDIR SUS COMIDAS:

1. Mira este menú y elige las comidas que te gustaría para una semana
2. Envíe su pedido en línea al mealsonwheelswesternmichigan.org o llame al (616) 459-3111 ext. 1 y dejar un mensaje con sus elecciones
 - a. Ordene sus comidas por el número que aparece junto a ellos
 - b. Cambiaremos sus comidas por usted
 - c. Usted puede pedir más de una de las mismas comidas
3. Para cambiar su pedido, siga los pasos enumerados en el número 2

Nota:

- Puede llamar semanalmente para cambiar su pedido. Si no llama para realizar cambios, recibirá el las mismas comidas que lo hizo la semana anterior
- Por favor, espere dos días hábiles para que su pedido surta efecto

Le invitamos a llamarnos con cualquier pregunta al (616) 459-3111, ext. 0, de lunes a viernes, de 8:00 am a 3:30 pm. Para preguntas relacionadas con la nutrición, póngase en contacto con nuestro Dietista Registrado en la extensión 138.

Gracias

Comidas en Wheels Western Michigan