



Menú de comidas de elección
Para hacer o cambiar un pedido:
 Tel: (616) 459-3111 ext. 0
 8 de la mañana – 3:30 de la tarde Lun.-Vie.

Todas las comidas vienen con una porción de fruta (variada) y su elección de leche (8 onzas por comida)

Opción #	OPCIONES DEL POLLO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
02	Muslo de pollo deshuesado a la barbacoa, brócoli, vegetales variados, pancito	416	41.4	49.5	5	496
05	Pechuga de pavo asado, puré de papas, salsa de carne, guisantes, pancito	399	23	52	10	681
06	Dedos de pollo, papas rojas, maíz	459	23.1	41	22.4	386
07	Muslo de pollo deshuesado con salsa de pollo y champiñones, boniatos, las berzas, panecillo de maíz	515	40.6	57.7	11.8	618
12	Pastel de carne de pavo con salsa de carne, puré de papas, vegetales variados	445	25.9	44.6	17.4	368
14	Pechuga de pollo a la parrilla, arroz integral, papas asadas, vegetales variados	432	27.5	42.2	16.5	377
16	Pollo relleno de jamón y queso suizo, puré de papas, maíz	419	25.8	50.9	12.4	665
Opción #	OPCIONES DE LA CARNE DE RES	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)

21	Carne asada con salsa de carne, puré de papas, brócoli, pancito	605	37.3	45.9	30	475
23	Bistec de carne molida con salsa de carne, guisantes, una papa al horno, pancito	432	20.6	48.1	18.7	584
26	Hamburguesa con un bollo, maíz, brócoli	424	23.3	47	16.6	349
29	Bistec, empanado y frito con salsa de carne, puré de papas, frijoles verdes	497	24.1	43.7	25.6	632
31	Burrito de carne y queso, maíz con pimientos rojos y verdes, brócoli	482	19.1	64.3	15.9	770
35	Bistec suizo con salsa de carne, maíz, las berzas, panecillo de maíz	601	37.9	46.9	29	616
37	Pastel de carne con salsa de carne, puré de papas, frijoles verdes	484	24.3	36.5	26.4	208
38	Goulach, guisantes, maíz	382	25.6	52.7	7.6	590
Opción #	OPCIONES DE LA CARNE DE CERDO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
42	Chuleta de cerdo frito con salsa de carne de cerdo, una papa al horno, brócoli, pancito	512	28.7	42.7	23.7	485
44	Cerdo asado con salsa de carne de cerdo, boniatos, brócoli, pancito	474	24.1	51	16.9	412
Opción #	OPCIONES DEL PESCADO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
51	Abadejo frito, papas rojas, frijoles verdes pequeñas	402	19.9	47.2	14.6	521

52	Salmón relleno, salsa del eneldo, boniatos, guisantes	460	18.6	49.5	20.8	489
53	Tilapia asada, arroz integral, papas asadas, frijoles verdes	437	30	44.6	15.5	137
56	Cacerola de atún y fideos, brócoli, zanahorias pequeñas	468	22.5	46.9	20	522
Opción #	OPCIONES DEL DESAYUNO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
71	Panqueques pequeñas, salchichas de pavo, huevos revueltos, jarabe sin azúcar	437	23.7	49.9	15.4	716
72	Omelette con queso, salchichas de pavo, harina de avena, papas rojas	543	26.9	39.1	29.5	619
74	Huevos revueltos, salchichas de pavo, harina de avena, papas rojas	408	25.9	37.6	15.5	548
Opción #	OPCIONES VEGETARIANAS	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
61	Los macarrones con queso, frijoles verdes pequeñas, coliflor	459	20.8	54.1	17	839
65	Lasaña vegetariana, coliflor, frijoles negros de sodio bajo	379	19.8	51.1	9.5	679
	Leche por porción de 8 onzas (Media pinta)	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
	Leche de dos por ciento	120	8	11	5	120
	Leche libre de grasa	80	8	11	0	120
	Leche chocolatada baja en grasa	150	8	23	2.5	240
	Suero de mantequilla de uno por ciento	120	9	14	25	440

	Información nutricional de las frutas (No puede elegir estas)	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbs (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)
	Copa de fruta- trozos de durazno	70	0	13	0	0
	Copa de fruta- frutas variadas	80	<1	13	0	0
	Copa de fruta- naranjas mandarinas	80	0	13	0	0
	Copa de fruta- trozos de piña	70	0	13	0	0
	Naranja fresca	60	0	15	0	10
	Manzana fresca	77	<1	21	<1	1
	Banano fresco	76	1	23	<1	1
	Puré de manzana y fresa	60	0	15	0	10
	Jugo de naranja y mandarina (4 onzas)	50	0	12	0	25
	Ponche de frutas (4 onzas)	60	0	15	0	5
	Jugo de manzana (4 onzas)	60	0	14	0	5