



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 un poco a medida que los productos utilizados para las recetas se actualizan regularmente. 12/20

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

#	OPCIONES DE POLLO	Calorías*** (KCAL)	Proteína*** (Gramos)	Carbohidratos*** (Gramos)	Grasa*** (Gramos)	Sodio*** (mg)	Potasio*** (mg)
02	Muslo de Pollo deshuesado con BBQ, Arroz Marrón, Espinacas Salteadas, Vegetales Mixtos	482	27	56	16	573	755
05	Pechuga de pavo asado con salsa de pavo, puré de papas, coles de Bruselas, Relleno	368	26	30	15	310	700
06	Tiras de pollo, Papas Rojas, Elote	402	23	40	16	466	1206
08	Pollo con salsa de limón y perejil, Camotes, Brócoli, Panecillo	482	26	37	25	310	696

11	Pollo en crema de pollo, Arroz Marrón con cilantro, Elote con pimiento rojo y verde	393	29	53	8	564	708
12	Pastel de carne de pavo con salsa de pollo, Puré de papas, Verduras mixtas	397	25	35	16	325	750
14	Pechuga de pollo a la parrilla, Arroz marrón/silvestre, Papas rojas rostizadas, Verduras mixtas al estilo italiano	370	28	43	9	398	771
#	OPCIONES DE CARNE DE RES	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
21	Carne de res rostizada con salsa de res, Puré de papas, Brócoli, Panecillo	350	27	37	11	442	808
23	Filete Salisbury con salsa de res, Zanahorias glaseadas, Papa al horno, Panecillo	427	19	48	18	433	1160
26	Hamburguesa con pan, Elote, Brócoli	376	23	39	16	373	642

28	Espagueti con salsa de espagueti y carne molida, Chicharos, Coliflor	379	23	51	11	162	689
31	Burrito casero de carne molida de res, Brócoli, Elote con pimiento rojo y verde	491	39	41	22	574	592
35	Filete suizo con salsa de res, Puré de papas rojas, Coles de Bruselas, Panecillo	396	32	38	14	431	842
37	Pastel de carne de res con salsa de res, Puré de papas, Ejotes	449	22	32	25	265	620
38	Estofado Húngaro de carne molida, Chicharos, Elote	440	28	53	15	219	774
#	OPCIONES DE CARNE DE CERDO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
42	Chuleta de puerco con salsa de champiñones, Papa horneada, Brócoli, Relleno	310	26	34	8	477	1200
44	Cerdo Asado con salsa, Camotes, Ejotes sazonados, Panecillo	417	25	40	16	455	719

#	OPCIONES DE PESCADO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
50	Hamburguesa de Salmon con salsa de eneldo con pan, Camotes, Chícharos	523	29	53	22	618	845
53	Tilapia al horno, Arroz Marrón/Silvestre, Papas rojas rostizadas, Ejotes Sazonados	387	29	45	10	410	772
57	Salmón empanizado horneado, Arroz marrón/silvestre, Chicharos, Zanahorias glaseadas	565	23	59	27	293	707
#	OPCIONES DE DESAYUNO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
71	Mini panqueques (grano entero), salchicha de pavo, papas rojas, jarabe	451	25	59	14	596	620
72	Omelet de queso, Salchicha de pavo, Papas Rojas, Avena	520	23	48	26	494	730
#	OPCIONES VEGETARIANAS	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)

61	Macarrones en queso, ensalada de frijoles negros y elote, Coliflor	532	27	65	19	574	780
62	Frijoles Rojos y Arroz Marrón, Coles de Bruselas, Brócoli	619	27	110	10	455	1016
64	Chile Vegetariano, Frijoles Negros y Arroz, Chicharos	519	23	91	9	444	961
	Leche por porción de 8 onzas (1/2 Pinta)	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	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
	Leche de mantequilla 1%	120	9	14	3	440	470
	Información nutricional de la fruta (No Opción)	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
	Copa de Frutas-Durazno	70	0	13	0	0	110
	Copa de Frutas-Frutas Mixtas	80	0	13	0	0	93

	Copa de Frutas- 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
	Plátano	76	1	23	0	1	422
	Puré de Manzana con sabor Fresa	60	0	15	0	10	70
	4 oz de Jugo: Mandarina	50	0	12	0	25	22
	4 oz de Jugo: Ponche de frutas	60	0	15	0	5	190
	4 oz de Jugo: Manzana	60	0	14	0	5	200

INSTRUCCIONES PARA PEDIR SUS COMIDAS:

1. Mire este menú y elija las comidas que le gustaría para una semana
2. Envíe su pedido en línea al mealsonwheelswesternmichigan.org o llame al (616) 459-3111 ext. 1 y deje 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 ordenar más de una de las mismas comidas
3. Para cambiar su pedido, siga los pasos en el número 2

Por favor Note:

- Puede llamar semanalmente para cambiar su pedido. Si no llama para realizar cambios, recibirá las mismas comidas que la semana anterior
- Por favor, permita dos días laborales para que su pedido tome efecto

Le invitamos a llamarnos con cualquier pregunta al (616) 459-3111, ext. 114, de lunes a viernes, de 8:00 am a 3:30 pm. Para preguntas relacionadas con la nutrición, póngase en contacto con nuestra Dietista Registrada a la extensión 138.

Gracias,

Meals on Wheels Western Michigan