



Menú de elección de comidas picadas y húmedas

Para realizar un pedido, visite [mealsonwheelswesternmichigan.org](http://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. 5/21

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

Item #	OPCIONES DE AVES	Calorias*** (KCAL)	Proteína*** (Gramos)	Carb*** (Gramos)	Grasa*** (Gramos)	Sodio*** (mg)	Potasio*** (mg)	Fibra*** (Gramos)
M-1	Pollo al horno con Salsa de Pollo, Relleno de pan, Puré de Papas, Brócoli	339	25	37	12	451	635	4
M-5	Pavo Asado con Salsa, Relleno, Papas dulces, Habichuelas verdes	311	23	46	5	327	644	5
M-12	Pastel de Pavo con Salsa de Pavo, Relleno de pan, Puré de Papas, Zanahorias	458	27	45	20	450	787	5
Item #	OPCIONES DE RES	Calorias (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carb (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)

M-21	Carne Asada con Salsa de Res, Fideos, Puré de Papas, Zanahorias	457	30	59	11	256	823	6
M-23	Bistec de Salisbury con Salsa de Red, Puré de Papas, Fideos, Guisantes	590	29	66	23	398	732	6
M-24	Pastel de Res con Salsa de Res, Relleno de Pan, Puré de Papas, Habichuelas Verdes	506	24	41	29	355	716	4
M-28	Espaguetis con Salsa de Carne, Zanahorias, Brócoli	309	20	48	7	127	745	7
<b>Item #</b>	<b>OPCIONES DE CARNE DE CERDO</b>	<b>Calorias (KCAL)</b>	<b>Proteina (Grams)</b>	<b>Carb (Grams)</b>	<b>Grasa (Grams)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Potasio (mg)</b>	<b>Fibra (Gramos)</b>
M-42	Chuleta de Cerdo con Salsa, Relleno de Pan, Puré de Papas, Guisantes	362	28	39	12	380	728	5
<b>Item #</b>	<b>OPCIONES DE PESCA</b>	<b>Calorias (KCAL)</b>	<b>Proteina (Grams)</b>	<b>Carb (Grams)</b>	<b>Grasa (Grams)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Potasio (mg)</b>	<b>Fibra (Gramos)</b>
M-53	Tilapia al Horno w Salsa de Limón,	467	29	58	14	462	807	7

	Arroz Marrón, Papas Dulces, Guisantes							
<b>Item #</b>	<b>OPCIONES VEGETARIANAS</b>	<b>Calorias (KCAL)</b>	<b>Proteina (Grams)</b>	<b>Carb (Grams)</b>	<b>Grasa (Grams)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Potasio (mg)</b>	<b>Fibra (Gramos)</b>
M-61	Macarrones y Queso, Ensalada de Frijoles Negros Calientes, Brócoli	538	30	65	19	606	1000	10
M-64	Chile vegetariano, Brócoli, Zanahorias	344	21	62	5	500	1188	22
	<b>Leche por porción de 8 onzas (1/2 Pinta)</b>	<b>Calorias (KCAL)</b>	<b>Proteina (Grams)</b>	<b>Carb (Grams)</b>	<b>Grasa (Grams)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Potasio (mg)</b>	<b>Fibra (Gramos)</b>
	2% Leche	120	8	11	5	120	397	0
	Leche sin Grasa (descremada)	80	8	11	0	120	410	0
	Leche de Chocolate Baja en Grasa	150	8	23	3	240	430	1
	1% Leche cuajada	120	9	14	25	440	470	0

## **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](http://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*