



Menú de Elección de Comidas Puré

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. 06/21

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

Item #	OPCIONES DE AVES DE CORRAL	Calorías* (KCAL)	Proteína* (Grams)	Carb* (Grams)	Grasa* (Grams)	Sodio* (mg)	Potasio* (mg)	Fibra* (grams)
P-1	Pollo al horno con salsa, Pure de Papas Chicharos con mantequilla y Pan rallado tostado	443	36	40	15	495	726	6

P-2	Pollo en BBQ, Pure de Camote (Boniato), Brocoli al vapor con Pan rallado tostado	466	31	71	8	572	814	7
P-3	Gruesa y Cremosa Sopa de Pollo y Fideo, pure de Papas, brocoli al vapor	505	26	75	13	461	935	8
P-5	Pavo Asado, Pure de Camote (Boniato), Habichuelas Verdes al vapor con Pan Rallado tostado	328	22	42	6	291	592	5
P-12	Pastel de carne de Pavo con salsa, pure de Papas, Zanahorias Galseados	407	19	38	18	361	774	5

Item #	OPCIONES DE RES	Calorias (KCAL)	Proteina (Gramos)	Carb (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
P-21	Carne asada con salsa, pure de Papas, Habichuelas verdes al vapor, con Pan Rallado tostado	366	24	31	15	302	724	4
Item #	OPCIONES DE PUERCO/JAMON	Calorias (KCAL)	Proteina (Gramos)	Carb (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
P-44	Cerdo/Puerco asado lento con salsa, pure de Boniato/Camote, Brocoli al vapor, con Pan rallado tostado	391	27	40	14	245	908	7
Item #	OPCIONES DE VEGETARIANAS	Calorias (KCAL)	Proteina (Gramos)	Carb (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)

P-61	Codito (Macaroni) con Queso, Habichuelas Verdes al Vapor, Zanaorhias Glaseada	555	21	55	29	509	507	5
Item #	OPCIONES DE DESAYUNO	Calorias (KCAL)	Proteina (Gramos)	Carb (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
P-72	Tortilla de Queso y Salchicha de Pavo, Avena, Boniato/Camote molido	482	21	59	18	614	516	4
	Milk per 8 ounce serving (1/2 Pint)	Calorias (KCAL)	Proteina (Grams)	Carb (Grams)	Grasa (Grams)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
	2% de Leche	120	8	11	5	120	397	0
	leche sin grasa (desnatada)	80	8	11	0	120	410	0

	leche de chocolate (bajo de grasa)	150	8	23	2.5	240	430	1
	1% de Leche cortada	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 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. 114, 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*