



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. 06/21

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)	Fibra * (Gramos)
02	Muslo de Pollo deshuesado con BBQ, Arroz Marrón, Espinacas Salteadas, Vegetales Mixtos	482	27	56	16	573	755	4
04	Muslo de Pollo asado al horno, Espinacas Salteadas, Boniato (Camote, Batata, Papa Dulce), Rollo de pan	406	27	41	14	541	960	4
05	Pechuga de Pavo asado con salsa, Pure de Papa, Bruselas, Relleno de pan	367	26	31	15	317	761	4
06	Tiras de Pollo Tierno, Papas rojas, Maiz (Elote)	401	23	39	16	466	1206	5
09	Cazuela de Pollo y Arroz del Suroeste, Maiz (Elote) con Pimientos Rojos y Verdes, Brocoli	580	38	57	23	413	727	5

12	Pastel de Carne de Pavo con salsa, Puré de papas, Verduras mixtas	396	25	35	16	332	763	4
14	Pechuga de Pollo a la Parrilla, Arroz marrón/silvestre, Papas Rojas Asadas, Verduras Estilo Italiano	369	28	43	9	398	769	4
20	Pollo Agridulce, Arroz Marron, Verduras Oriental, Brocoli	335	28	48	4	367	448	4
#	OPCIONES DE CARNE DE RES	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
22	Trozos de Carne de Res con Salsa, Fideos de Huevo, Zanahorias Glaseadas, Brocoli	375	30	36	13	257	719	5
23	Filete Salisbury con Salsa de Res, Chicharos, Papa al horno, Pan de rollo	444	22	48	18	446	840	6
26	Hamburguesa con pan, Maiz (Elote), Brócoli	376	23	39	16	373	642	6
28	Espagueti con Salsa de tomate y Carne molida, Chicharos, Coliflor	377	23	51	11	11	681	8
31	Burrito casero de Carne molida de Res, Brócoli, Maiz (Elote) con Pimiento Rojo y Verde	491	39	41	22	574	592	5

35	Bistec Suizo con Salsa de Res, Pure de Papa, Bruselas, Pan de rollo	395	32	38	14	438	842	4
36	Cazuela de Rollo de Repollo/Col, Zanahorias, Chicharo	516	22	55	24	261	1181	12
37	Pastel de Carne de Res con Salsa de Res, Puré de papas, Judias (Habichuelas Verdes)	453	21	30	26	288	749	5
#	OPCIONES DE CARNE DE CERDO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
42	Chuleta de Puerco con salsa de Champiñones, Papa Horneada, Brócoli, Relleno de Pan	310	26	34	8	477	1200	5
44	Cerdo Asado con Salsa, Boniato (Papa dulce, Batata, Camote) Judias (Habichuelas Verde), Pan de rollo	417	25	40	16	455	719	6
#	OPCIONES DE PESCADO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
51	Pescado Platija con Salsa de Soja (China) y Jengibre, Pilaf de Arroz Integral, Mezcla de Verduras Oriental, Chicharo con Mantequilla	452	22	38	24	410	362	5

53	Tilapia al Horno, Arroz Marrón/Silvestre, Papas Rojas Asadas, Habichuelas Verdes Sazonadas	382	29	43	10	410	885	5
57	Salmón Empanizado Horneado, Arroz Marrón/Silvestre, Zanahorias Glaseadas, Chicharos	565	23	59	27	293	707	7
#	OPCIONES DE DESAYUNO	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
71	Panqueques, Salchicha de Pavo, Papas Rojas, Cerezas dulces	451	25	59	14	596	620	5
72	Omelet de Queso, Salchicha de Pavo, Papas Rojas, Melocotones Picadas en Condimentos Especiales, Galletas de Leche	517	20	52	26	569	650	4
75	Huevos con Espinacas al Horno, Tiras de Pimienta Asadas, Pure de Manzana con Condimentos Especiales	599	24	47	35	408	476	6

#	OPCIONES VEGETARIANAS	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
61	Macarrones en Queso, Ensalada de Frijoles Negros y Maiz/Elote, Coliflor	532	27	65	19	574	779	8
64	Chile Vegetariano, Frijoles Negros y Arroz, Chicharos	519	23	91	9	444	961	21
66	Hamburguesa Vegetariana con Pan, Papas Rojas, Judias/Habichuelas Verdes Sazonadas	459	24	46	20	567	1124	11
	Leche por porción de 8 onzas (1/2 Pinta)	Calorías (KCAL)	Proteína (Gramos)	Carbohidratos (Gramos)	Grasa (Gramos)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fibra (Gramos)
	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
	Leche Cuajada 1%	120	9	14	3	440	470	0

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. 0, 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