



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 pueden cambiar y se actualizan regularmente. 2/22

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	476	27	56	16	572	755	4
04	Muslo de Pollo asado al horno, Espinacas Salteadas, Boniato (Camote, Batata, Papa Dulce), Rollo de pan	402	27	42	14	541	960	4
05	Pechuga de Pavo asado con salsa, Pure de Papa, Bruselas, Relleno de pan	364	26	31	15	317	761	4
06	Tiras de Pollo Tierno, Papas rojas, Maiz (Elote)	408	24	43	16	415	1312	6
09	Cazuela de Pollo y Arroz del Suroeste, Maiz (Elote) con Pimientos Rojos y Verdes, Brocoli	553	33	57	22	424	727	5

12	Pastel de Carne de Pavo con salsa, Puré de papas, Verduras mixtas	385	25	35	15	380	731	5
14	Pechuga de Pollo a la Parrilla, Arroz marrón/silvestre, Papas Rojas Asadas, Verduras Estilo Italiano	378	28	46	9	343	870	5
20	Pollo Agridulce, Arroz Marron, Verduras Oriental, Brocoli	335	28	48	4	367	417	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	367	23	52	10	204	768	7
31	Burrito casero de Carne molida de Res, Brócoli, Maiz (Elote) con Pimiento Rojo y Verde	442	31	42	20	554	537	6

35	Bistec Suizo con Salsa de Res, Pure de Papa, Bruselas, Pan de rollo	395	32	38	14	436	842	4
36	Cazuela de Rollo de Repollo/Col, Zanahorias, Chicharo	501	22	57	22	336	1346	11
37	Pastel de Carne de Res con Salsa de Res, Puré de papas, Judias (Habichuelas Verdes)	451	21	30	26	286	723	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	413	25	39	16	455	691	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	391	29	47	10	355	986	6
57	Salmón Empanizado Horneado, Arroz Marrón/Silvestre, Zanahorias Glaseadas, Chicharos	562	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	442	24	68	10	581	1425	7
72	Omelet de Queso, Salchicha de Pavo, Papas Rojas, Melocotones Picadas, Galletas de Leche	455	22	42	23	585	878	4
75	Huevos con Espinacas al Horno, Tiras de Pimienta Asadas, Pure de Manzana con Condimentos Especiales	599	24	48	35	406	476	7
#	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	549	28	68	19	623	840	8
64	Chile Vegetariano, Frijoles Negros y Arroz, Chicharos	526	23	92	9	408	985	21
66	Hamburguesa Vegetariana con Pan, Papas Rojas, Judias/Habichuelas Verdes Sazonadas	488	24	49	23	407	1228	12
	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 mealsonwheelwesternmichigan.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