

MENÚ DE ELECCIÓN DE PRIMAVERA Y VERANO

TODAS LAS COMIDAS SON BAJO EN SODIO Y SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

| Calorias* | Proteína* | Carbo* | Potasio* | Fibra* | # | OPCIONES DE COMIDAS |
|-----------------------------------|-----------|--------|----------|--------|----|--|
| FAVORITOS DE ESTILO CASERO | | | | | | |
| 476 | 27 | 56 | 755 | 4 | 02 | Muslo de Pollo deshuesado con BBQ, Arroz Marrón, Espinacas Salteadas, Vegetales Mixtos |
| 402 | 27 | 42 | 960 | 4 | 04 | Muslo de Pollo asado al horno, Espinacas Salteadas, Boniato (Camote, Batata, Papa Dulce), Rollo de pan |
| 370 | 26 | 32 | 761 | 4 | 05 | Pechuga de Pavo asado con salsa, Pure de Papa, Bruselas, Relleno de pan |
| 391 | 25 | 36 | 763 | 5 | 12 | Pastel de Carne de Pavo con salsa, Puré de papas, Verduras mixtas |
| 450 | 22 | 49 | 840 | 6 | 23 | Filete Salisbury con Salsa de Res, Chicharos, Papa al horno, Pan de rollo |
| 401 | 32 | 39 | 842 | 4 | 35 | Bistec Suizo con Salsa de Res, Pure de Papa, Bruselas, Pan de rollo |



| Calorias | Proteina | Carbo | Potasio | Fibra | # | OPCIONES DE COMIDAS |
|-----------------------------|----------|-------|---------|-------|----|--|
| 457 | 22 | 32 | 749 | 5 | 37 | Pastel de Carne Res con Salsa de Res, Puré de papas, Habichuelas Verdes Francesa |
| 310 | 26 | 34 | 1200 | 5 | 42 | Chuleta de Puerco con salsa de Champiñones, Papa Horneada, Brócoli, Relleno de Pan |
| 401 | 25 | 38 | 691 | 4 | 44 | Cerdo Asado con Salsa, Boniato (Papa dulce, Batata, Camote) Habichuelas Verde Francesa, Pan de rollo |
| 371 | 29 | 46 | 885 | 4 | 53 | Tilapia al Horno, Arroz Marrón/Silvestre, Boniato (Batata, Camote) Habichuelas Verdes Francesa |
| 549 | 28 | 68 | 779 | 8 | 61 | Macarrones en Queso, Ensalada de Frijoles Negros y Maiz/Elote, Coliflor |
| SELECCIONES CLÁSICAS | | | | | | |
| 427 | 25 | 48 | 1428 | 5 | 06 | Tiras de Pollo, Patatas Rojas Asadas, Maíz Dulce |
| 397 | 28 | 48 | 854 | 5 | 14 | Pechuga de Pollo a la Parrilla, Arroz marrón/silvestre, Papas Rojas Asadas, Verduras estilo Italiano |
| 376 | 23 | 39 | 642 | 6 | 26 | Hamburguesa con pan, Maiz (Elote), Brócoli |
| 483 | 24 | 51 | 1203 | 11 | 66 | Hamburguesa vegetariana con pan, papas rojas asadas, Judías Verdes a la Francesa |



| Calorias | Proteina | Carbo | Potasio | Fibra | # | OPCIONES DE COMIDAS |
|----------|----------|-------|---------|-------|---|---------------------|
|----------|----------|-------|---------|-------|---|---------------------|

ALREDEDOR DEL MUNDO

| | | | | | | |
|-----|----|----|-----|---|----|--|
| 435 | 35 | 53 | 634 | 6 | 7 | Arroz frito con pollo al jengibre, guisantes con mantequilla, zanahorias en cubitos |
| 460 | 23 | 69 | 907 | 8 | 8 | Guiso De Arroz De Pavo Fiesta, Maíz Dulce, Brócoli |
| 395 | 27 | 54 | 448 | 5 | 20 | Pollo Agridulce, Arroz Marron, Verduras Oriental, Brocoli |
| 600 | 27 | 51 | 658 | 8 | 24 | Albóndigas suecas, fideos de huevo, zanahorias glaseadas, brócoli |
| 437 | 22 | 52 | 681 | 7 | 28 | Espagueti con Salsa de tomate y Carne molida, Chícharos, Coliflor |
| 454 | 32 | 44 | 746 | 6 | 31 | Burrito casero de Carne molida de Res, Brócoli, Maiz (Elote) con Pimiento Rojo y Verde |
| 452 | 22 | 38 | 587 | 5 | 51 | Pescado Platija con Salsa de Soja (China) y Jengibre, Pilaf de Arroz Integral, Mezcla de Verduras Oriental, Chicharo con Mantequilla |
| 398 | 23 | 52 | 728 | 8 | 60 | Ravioli de queso, salsa marinara, guisantes con mantequilla, Mezcla de verduras Capri |



| Calorias | Proteina | Carbo | Potasio | Fibra | # | OPCIONES DE COMIDAS |
|----------|----------|-------|---------|-------|---|---------------------|
|----------|----------|-------|---------|-------|---|---------------------|

DESAYUNO

| | | | | | | |
|-----|----|----|-----|---|----|--|
| 471 | 20 | 65 | 770 | 6 | 70 | Palitos de tostada Francesas, Salchicha de Pavo, Papas rojas asadas, Berzas salteadas, Almibar |
| 583 | 27 | 54 | 805 | 5 | 72 | Tortilla de queso, salchicha de pavo, papas asadas O'Brien, avena cortada al acero |
| 507 | 32 | 42 | 764 | 4 | 76 | Cazuela de Salchicha, Huevos y Papas, Calabacin con Mantequilla, Avena cortada en acero |

| Calorias | Proteina | Carbo | Potasio | Fibra | LECHE POR PORCIÓN DE 8 ONZAS (1/2 PINTA) |
|----------|----------|-------|---------|-------|---|
|----------|----------|-------|---------|-------|---|

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|---|------------------------------------|
| 120 | 8 | 11 | 397 | 0 | 2% Leche |
| 80 | 8 | 11 | 410 | 0 | Leche sin Grasa (Descremada) |
| 150 | 8 | 23 | 430 | 1 | Leche de Chocolate (baja en grasa) |



¡PEDIR SUS COMIDAS ES RÁPIDO Y FÁCIL!

1. Elija las comidas que desea de este menú durante una semana de entregas.

- Pida sus comidas por el número que aparece junto a ellas.
- Si tienes favoritos, ¡no dudes en pedir más de uno!

2. Haz tu pedido de una de estas dos maneras:

- Visite nuestro sitio web <https://mealsonwheelswesternmichigan.org/meal-order-form/>
0
- Llamas (616) 459-3111 ext.1 y déjanos un mensaje con tus opciones

3. Para cambiar su orden, simplemente repita estos pasos.

Prefieres no cambiar tu pedido cada semana? ¡No hay problema! Continuaremos enviándole su pedido actual hasta que escuchemos que desea hacer un cambio.

¿Sabía que tenemos un dietista registrado aquí en Meals on Wheels? ¡Ella está aquí para ayudarlo con cualquier pregunta relacionada con la nutrición que pueda tener y puede ayudarlo a elegir las mejores comidas para usted según sus necesidades dietéticas! Le animamos a comunicarse con ella al (616) 459-3111 ext.138.

Además, comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta sobre nuestros planes de comidas al (616) 459-3111, ext. 0 o envíenos un correo electrónico a info@mowwm.org. Estamos aquí para ayudar de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 3:30 p. m.

Gracias,
Meals on Wheels Western Michigan

*La información nutricional proporcionada para cada comida se basa en el análisis actual del producto y la receta en el momento de la impresión del menú. Puede cambiar ligeramente ya que los productos utilizados para las recetas pueden cambiar y se actualizan regularmente.