

MENÚ DE ELECCIÓN DE PRIMAVERA Y VERANO

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

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
FAVORITOS DE ESTILO CASERO							
476	27	56	572	755	4	02	Muslo de Pollo deshuesado con BBQ, Arroz Marrón, Espinacas Salteadas, Vegetales Mixtos
414	32	46	561	954	10	04	Muslo de Pollo Asado al Horno, Brócoli, Judías de Mantequilla Sazonadas, Panecillo
370	26	32	348	761	4	05	Pechuga de Pavo Asada con Salsa, Pure de Papa, Bruselas, Relleno de Pan
393	25	36	538	772	4	12	Pastel de Carne de Pavo con Salsa, Puré de Papas, Remolacha
468	21	46	612	840	8	23	Filete Salisbury con Salsa de Res, Guisantes con Mantequilla, Papa al Horno, Pan de Rollo
401	32	39	471	842	4	35	Bistec Suizo con Salsa, Puré de Papa Rojas, Coles de Bruselas Salteadas y Panecillo
442	22	30	523	741	5	37	Pastel de Carne Res con Salsa de Res, Puré de papas, Habichuelas Verdes Francesas



ALL MEALS ARE LOW IN SODIUM AND HEART HEALTHY



Calorias*	Proteina*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
310	26	34	477	1200	5	42	Chuleta de Puerco con Salsa de Champiñones, Papa Horneada, Brócoli, Relleno de Pan
383	26	35	579	591	5	44	Cerdo Asado con Salsa, Boniato (Papa dulce, Batata), Habichuelas Verde Francesa, Pan de Rollo
369	29	44	426	804	5	53	Tilapia al Horno, Arroz Marrón/Silvestre, Boniato (Batata, Papa Dulce) Habichuelas Verdes Francesa
549	28	68	623	779	8	61	Macarrones en Queso, Frijoles Negros y Maiz (Elote) Sazonado, Coliflor

SELECCIONES CLÁSICAS

427	25	48	415	1428	5	06	Tiras de Pollo, Patatas Rojas Asadas, Maíz Dulce
358	20	50	569	1182	5	14	Pechuga de Pollo a la Parrilla, Arroz Marrón/Silvestre, Papas Horneada, Verduras Estilo Italiano
376	23	39	373	642	6	26	Hamburguesa con Pan, Maiz (Elote) Dulce, Brócoli**
515	28	62	395	815	11	66	Hamburguesa Vegetariana con Pan, Maiz (Elote) Dulce, Brócoli**



Calorias*	Proteina*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
ALREDEDOR DEL MUNDO							
388	27	53	269	579	6	07	Arroz Frito con Pollo al Jengibre, Guisantes con Mantequilla, Zanahorias en Cubitos
460	23	69	448	907	8	08	Guiso De Arroz De Pavo Fiesta, Maíz Dulce, Brócoli
360	24	51	351	549	6	20	Pollo Agridulce, Arroz Marron, Zanahorias Glaseadas, Brócoli
600	27	51	530	658	8	24	Albóndigas Suecas, Fideos de Huevo, Zanahorias Glaseadas, Brócoli
437	22	52	535	681	7	28	Espagueti con Salsa de Tomate y Carne Molida, Guisantes con Mantequilla, Coliflor
454	32	44	606	746	6	31	Burrito Casero de Carne Molida de Res, Maíz Dulce, Brócoli
490	27	40	441	704	6	52	Tilapia de Soja con Jengibre, Arroz Integral Pilaf, Zanahorias en Cubitos, Guisantes con Mantequilla
398	23	52	625	728	8	60	Ravioli de Queso, Salsa Marinara, Guisantes con Mantequilla, Mezcla de Verduras Capri



ALL MEALS ARE LOW IN SODIUM AND HEART HEALTHY



Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
DESAYUNO							
485	23	68	570	996	6	70	Palitos de Tostada Francesas, Salchicha de Pavo, Papas Rojas Asadas, Compota de Manzana con Canela, Almibar
583	27	54	568	805	5	72	Tortilla de Queso, Salchicha de Pavo, Papas Asadas O'Brien, Avena Cortada al Acero
486	28	56	501	705	4	76	Cazuela de Salchichas, Papas y Huevos, Cubitos de Melocotón, Avena Cortada al Acero

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	LECHE POR PORCIÓN DE 8 ONZAS (1/2 PINTA)
120	8	11	120	397	0	2% de Leche
80	8	11	120	410	0	Leche sin Grasa (desnatada)
150	8	23	240	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/>

O

▪ 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.

** La hamburguesa y la hamburguesa vegetariana no se ofrecen como comidas cortadas.

