

# MENÚ DE ELECCIÓN: PICADA Y HÚMEDA

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

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
<b>FAVORITOS DE ESTILO CASERO</b>							
338	25	37	451	635	4	M-1	Pollo al Horno con Salsa, Relleno, Puré de Papa, Brócoli
310	23	46	327	644	5	M-5	Pavo Asado con Salsa, Relleno, Batatas, Judías Verdes
446	27	45	498	755	5	M-12	Pastel de Carne de Pavo con Salsa, Relleno, Puré de Papa, Zanahorias
546	24	61	471	732	8	M-23	Bistec Salisbury con Salsa, Puré de Papa, Fideos y Guisantes
500	23	40	360	691	4	M-24	Pastel de Carne con Salsa, Relleno, Puré de Papa, Judías Verdes
467	29	58	462	807	7	M-53	Tilapia al Horno con Salsa de Limón, Arroz Integral, Batatas y Guisantes



Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
310	26	34	477	1200	5	M-61	Macarrones con queso, Frijoles Negros y Maiz Sazonados, Brócoli
427	25	48	415	1428	5	M-28	Espaguetis con Salsa de Carne, Zanahorias, Brócoli

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
- Llama (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](mailto: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.