



# MENÚ DE ELECCIÓN DE PURÉ

♥ TODAS LAS COMIDAS SON BAJAS EN SODIO Y SALUDABLES PARA EL CORAZÓN ♥

| Calorias*                         | Proteína* | Carbo* | Sodio* | Potasio* | Fibra* | #    | ELECCIÓN DE COMIDAS  |
|-----------------------------------|-----------|--------|--------|----------|--------|------|--|
| <b>FAVORITOS DE ESTILO CASERO</b> |           |        |        |          |        |      |  |
| 421                               | 20        | 39     | 476    | 732      | 6      | P-1  | Pollo al horno con salsa, puré de papas, guisantes con mantequilla y pan rallado |
| 488                               | 21        | 62     | 624    | 790      | 7      | P-2  | Pollo a la barbacoa, puré de papa dulce, brócoli al vapor con pan rallado        |
| 505                               | 26        | 73     | 462    | 935      | 8      | P-3  | Sopa de fideos de pollo espesa y cremosa, puré de papas, brócoli al vapor        |
| 423                               | 19        | 40     | 509    | 794      | 5      | P-12 | Pastel de carne de pavo con salsa, puré de papas y zanahorias glaseadas          |
| 380                               | 21        | 32     | 573    | 641      | 4      | P-21 | Carne asada con salsa, puré de papas, judías verdes al vapor con pan rallado     |
| 543                               | 20        | 53     | 500    | 508      | 5      | P-61 | Fideos macarrones con queso, judías verdes al vapor, zanahorias glaseadas        |



ALL MEALS ARE LOW IN SODIUM AND HEART HEALTHY



| Calorias*       | Proteína* | Carbo* | Sodio* | Potasio* | Fibra* | #    | <b>ELECCIÓN DE COMIDAS</b>   |
|-----------------|-----------|--------|--------|----------|--------|------|--|
| <b>DESAYUNO</b> |           |        |        |          |        |      |  |
| 400             | 22        | 39     | 642    | 588      | 5      | P-72 | Tortilla de queso, salchicha de pavo, puré de manzana, puré de papa dulce. |

| Calorias* | Proteína* | Carbo* | Sodio* | Potasio* | Fibra* | <b>LECHE</b><br>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](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.