

# MENÚ DE ELECCIÓN DE OTOÑO/INVIERNO

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>							
430	25	60	546	954	6	02	Muslo de pollo deshuesado a la barbacoa, patatas al horno, verduras mixtas, rollo de pan de cena
483	26	62	659	777	7	04	Muslo de pollo asado al horno, berza sazonada, batatas, galleta de graham
483	23	45	387	628	5	10	Tazón de pavo y puré de papas, Relleno, coles de bruselas sazonadas
393	25	36	538	772	4	12	Pastel de carne de pavo con salsa, puré de patatas, remolacha en cubitos
517	36	59	505	776	5	19	Macarrones con queso cargados (con pollo y brócoli), coliflor, mezcla de verduras Capri
335	30	36	203	846	4	22	Puntas de carne de res con salsa, fideos de huevo, calabaza sazonada, brócoli



Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
405	20	37	507	653	4	23	Bistec Salisbury con salsa, papas al horno, espinacas salteadas, rollo de pan de cena
418	24	60	660	870	11	34	Chili de carne de res y frijoles, papa al horno, brócoli, galletas de ostras
384	32	52	606	1014	6	35	Bistec suizo con salsa, batatas, brócoli, rollo de pan de cena
442	22	30	523	741	5	37	Pastel de carne con salsa, puré de batatas, habichuelas verdes
373	25	34	629	601	5	44	Cerdo asado con salsa, batatas, habichuelas verdes, rollo de pan de cena
393	29	57	605	856	6	53	Tilapia al horno, arroz integral, batatas, habichuelas verdes
<b>SELECCIONES CLÁSICAS</b>							
417	25	48	415	1219	5	06	Terneritas de pollo, patatas rojas asadas, maíz dulce
340	20	49	568	1182	5	14	Pechuga de pollo a la parrilla, arroz integral, papa al horno, mezcla de verduras italianas



Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
433	22	52	522	647	7	17	**Hamburguesa de pavo con pan, maíz dulce, guisantes con mantequilla
416	23	39	365	642	6	26	**Hamburguesa con pan, maíz dulce y brócoli
407	21	43	378	846	7	56	Pescado abadejo empanizado, papas rojas asadas, guisantes con mantequilla
538	29	65	597	1000	10	61	Macarrones con queso clásico, ensalada caliente de frijoles negros, brócoli
470	25	48	401	1258	11	66	**Hamburguesa vegetariana con pan, papas rojas asadas, brócoli

### ALREDEDOR DEL MUNDO

312	23	48	335	500	5	20	Pollo agridulce, arroz integral con piña, cubitos de zanahoria y brócoli
473	24	58	281	970	7	28	Espaguetis con salsa de carne, guisantes con mantequilla, coliflor
470	21	62	632	689	8	31	Burrito de carne de res y frijoles, maíz dulce, brócoli
429	26	36	300	874	7	38	Estofado de res y macarrones, brócoli, zanahorias picadas



Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
337	21	46	270	863	6	54	Tilapia en costra de panko, papa al horno, guisantes con mantequilla
399	22	57	616	961	9	60	Raviolis de queso, salsa marinera, guisantes con mantequilla, mezcla de verduras capri
643	26	71	237	830	11	62	Pasta Primavera al Pesto Cremoso, cubitos de zanahoria, edamame sazonada

**DESAYUNO**

451	25	60	554	1104	6	70	Palitos de tostada francesa, salchicha de pavo, Patatas asadas O'Brien, puré de manzana con canela
365	21	49	523	1212	5	71	Panqueques, Salchicha de Pavo, Papas rojas asadas, cerezas dulces
457	22	50	450	820	5	72	Tortilla de queso, papas rojas asadas, Avena cortada al acero
537	28	61	474	1065	6	78	Tazón de desayuno, avena cortada con acero, cubitos de melocotón



Calorias	Proteina	Carbo	Potasio	Fibra	<b>LECHE</b> <b>POR PORCIÓN DE 8 ONZAS (1/2 PINTA)</b>
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/>

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.

\*\* La hamburguesa, hamburguesa de pavo y la hamburguesa vegetariana no se ofrecen como comidas cortadas.

