

MENÚ DE ELECCIÓN DE PURÉ

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	ELECCIÓN DE COMIDAS
FAVORITOS DE ESTILO CASERO							
457	24	39	496	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	262	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

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	ELECCIÓN DE COMIDAS
DESAYUNO							
400	22	39	629	538	5	P-72	Tortilla de queso, salchicha de pavo, puré de manzana, puré de papa dulce.

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.