

# MENÚ DE ELECCIÓN DE PRIMAVERA Y VERANO

## OPCIONES DE COMIDAS

### FAVORITOS DE ESTILO CASERO

Calorias*	Proteína*	Carbos*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	
457	25	55	609	1261	4	02	Muslo de pollo deshuesado a la barcacoa, Papas al horno, Espinacas salteadas, rollo de Pan
441	26	46	479	777	5	04	Muslo de pollo asado al horno, berza sazonada, batatas, galleta de graham
389	23	39	494	738	4	12	Pastel de carne de pavo con salsa, puré de papa, remolacha en cubitos
517	36	59	488	776	5	19	Macarrones con queso cargados (con pollo y brócoli), coliflor, mezcla de verduras Capri
445	29	48	249	835	3	22	Puntas de carne de res con salsa, fideos de huevo, calabaza sazonada y Bruselas
458	20	46	566	653	8	23	Bistec Salisbury con salsa, papas al horno, Guisantes con mantequilla, rollo de pan

Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Potasio	Fibra	#	OPCIONES DE COMIDAS
350	31	37	427	814	5	35	Bistec suizo con salsa, Pure de Papa, Brócoli y rollo de Pan
392	21	31	412	711	5	37	Pastel de carne con salsa, Pure de Papa y Habichuelas verdes
373	25	35	549	701	5	44	Cerdo asado con salsa, Batatas, Habichuelas verdes y rollo de Pan
354	30	44	214	884	6	53	Tilapia al horno, arroz integral, batatas y Espárragos

## SELECCIONES CLÁSICAS

388	25	38	513	1221	7	06	Terneritas de pollo, patatas rojas asadas y Verduras mixtas
362	29	48	457	853	4	14	Pechuga De Pollo A La Parrilla, Arroz Integral, calabaza sazonada, espárragos
547	26	62	418	621	10	17	**Hamburguesa de pavo con pan, papas rojas asadas, guisantes con mantequilla
466	26	51	338	642	6	26	**Hamburguesa con pan, maíz dulce y brócoli

Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Potasio	Fibra	#	OPCIONES DE COMIDAS
513	32	48	613	736	9	50	**Hamburguesa de salmón con salsa eneldo, pan, coliflor, guisantes con mantequilla
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 clásicos, Ensalada Caliente De Frijoles Negros, Brócoli
400	22	47	371	1078	10	66	**Hamburguesa vegetariana con pan, Patatas rojas asadas, brócoli
388	21	35	373	871	9	68	Pizza de Queso, Edamame Sazonado, Zanahorias en cuadritos

## ALREDEDOR DEL MUNDO

411	21	65	398	700	16	11	Hoppin' John (Cazuela de Guisantes ojos negros del sur con Pavo) Zanahorias en cubitos y Brócoli
350	28	52	405	531	5	20	Pollo agridulce, arroz integral con piña, cubitos de zanahoria y brócoli
519	26	42	440	658	5	24	Albóndigas suecas, fideos de huevo, Brócoli, Mezcla de Vegetales Capri
473	24	58	281	970	8	28	Espaguetis con salsa de carne, Guisantes con mantequilla y Coliflor

Calorias	Proteinas	Carbo	Sodio	Potasio	Fibra	#	OPCIONES DE COMIDAS
466	20	63	692	606	8	31	Burrito de carne de res y frijoles, Maíz dulce y Brócoli
356	22	36	304	874	7	38	Estofado húngaro de res y macarrones, Brócoli, Zanahorias picadas
407	22	59	637	1062	9	60	Raviolis de queso, salsa marinera, Guisantes con mantequilla y mezcla de verduras capri
643	25	70	237	830	11	62	Pasta Primavera al Pesto Cremoso, cubitos de zanahoria, edamame sazonada

## DESAYUNO

431	25	60	567	1103	6	70	Palitos de tostada francesa, salchicha de pavo, Patatas asadas O'Brien, puré de manzana con canela
415	21	62	538	1319	4	71	Panqueques, Salchicha de Pavo, Papas rojas asadas, cerezas dulce
456	22	50	448	819	5	72	Tortilla de Huevo con queso, Papas rojas asadas y Avena cortada al acero
627	36	62	644	1146	6	78	Tazón de desayuno, Avena cortada en acero y cubitos de Melocotón

Calorias	Proteinas	Carbo	Sodio	Potasio	Fibra	LECHE POR PORCIÓN DE 8 ONZAS (1/2 PINTA)
120	8	11	120	397	0	2% Leche
80	8	11	120	410	0	Leche sin Grasa (descremada)
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/>
- 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 de res, hamburguesa de pavo, hamburguesa de Salmon y la hamburguesa Vegetariana no se ofrecen como comidas cortadas.