



MENÚ DE ELECCIÓN DE OTOÑO/INVIERNO

2023-2024

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
-----------	-----------	--------	--------	----------	--------	---	---------------------

FAVORITOS DE ESTILO CASERO

442	25	51	574	1070	5	02	Muslo de Pollo Sazonado con salsa BBQ Casera, Batata, Espinacas Sazonadas y Rollo de Pan
499	23	51	341	982	6	10	Tazón de Pavo asado y Puré de Papas, Relleno de Pan y Bruselas
411	24	45	439	936	5	12	Pastel de carne de Pavo con salsa, Puré de Papas, Remolacha Cortada En Cubitos
408	25	43	526	536	3	14	Pollo asado con Hierbas y Bollitos con salsa de Mantequilla de Limón Verduras asadas
458	20	46	566	1235	8	23	Bistec Salisbury con salsa, Papas al horno, Guisantes con Mantequilla y Rollo de Pan
364	25	42	566	782	7	25	Estofado De Cebada y Carne, Brócoli y Rollo de Pan
539	29	56	584	1463	9	34	Chili de Carne y Frijoles, Papa al horno, Galletas de ostras
374	30	42	377	707	4	35	Bistec Suizo con Salsa, Puré de Papas, Mezcla de Verduras Capri y Rollo de Pan

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
404	21	35	413	705	5	37	Pastel de Carne con Salsa, Puré de Papas, Habichuelas Verdes
488	32	43	619	673	7	40	Cerdo desmenuzado, Macarrones con Queso, Berza Sazonada
339	25	45	439	728	6	51	Filete de Salmón Sazonado, Pilaf de Arroz Indio y Calabaza, Espárragos y Rollo de Pan
437	24	63	553	893	13	61	Macarrones con Queso, Ensalada caliente de Frijoles Negros, Brócoli
452	23	66	345	1107	17	64	Chile Vegetariano, Papa al Horno, Edamame Sazonado y Rollo de Pan

SELECCIONES CLÁSICAS

410	25	44	458	1419	7	06	Tiras De Pollo, Puré De Papas, Verduras Mixtas
465	23	52	393	606	8	17	**Hamburguesa de Pavo con pan, Papas Rojas Asadas y Guisantes con Mantequilla
386	23	41	313	580	5	26	**Hamburguesa con Pan, Maíz Dulce, Brócoli
429	23	50	450	1041	10	66	**Hamburguesa Vegetariana con Pan, Papas Rojas Asadas y Brócoli

Calorias*	Proteina*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
-----------	-----------	--------	--------	----------	--------	---	---------------------

ALREDEDOR DEL MUNDO

360	20	38	516	579	11	11	Hoppin John, Zanahoria Cortadas en Cubitos, Guisantes con Mantequilla
406	24	52	559	844	7	18	Cazuela De Enchiladas De Pollo, Arroz Integral, Coliflor Sazonada
400	26	63	271	965	4	20	Pollo Agridulce Con Verduras, Arroz Integral, Brócoli
450	23	54	392	619	6	21	Stroganoff de Res con Fideos de Huevo, Guisantes con Mantequilla y Zanahorias Picadas
452	22	59	284	976	10	28	Pasta con Salsa De Carne, Guisantes, Mezcla De Verduras Italiana
356	22	36	280	874	7	38	Estofado húngaro de res y macarrones, Brócoli, Zanahorias picadas
503	33	41	372	606	6	52	Filete de Bacalao con Jengibre y Salsa Soya, Arroz integral, Zanahorias picadas y Guisantes con Mantequilla
405	27	36	436	543	7	58	Pasta al Pesto con Camarones, Brocoli
476	20	45	202	812	11	62	Pasta Primavera Cremosa Al Pesto, Zanahorias Cortadas En Cubitos, Edamame Sazonado
430	20	67	371	1179	16	67	Estofado De Lentejas Al Curry, Arroz Indio con Garbanzos, Guisantes

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
-----------	-----------	--------	--------	----------	--------	---	---------------------

DESAYUNO

448	23	62	527	1239	5	70	Tostadas Francesas, Salchicha De Pavo, Papas O'Brien Asadas, Puré De Manzana Y Canela
347	21	45	523	1170	4	71	Panqueque, Salchicha De Pavo, Patatas Rojas Asadas, Cerezas
465	21	52	591	852	5	72	Tortilla De Huevo y Queso, Papas Rojas Asadas, Avena Cortada en Acero
624	36	62	644	1146	6	78	Tazón de Desayuno, Avena Cortada en Acero, Melocotones cortados en cubitos

LECHE

Calorias	Proteínas	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. 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 al momento de imprimir el menú. Puede cambiar ligeramente ya que los productos utilizados para las recetas pueden cambiar y se actualizan periódicamente.

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