

# MENÚ DE ELECCIÓN: PICADA Y HÚMEDA

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
<b>FAVORITOS DE ESTILO CASERO</b>						
405	24	55	670	4	M-1	Pollo al horno con salsa, arroz integral zanahorias y pure de papa
432	28	61	292	7	M-5	Pavo asado con salsa, relleno, arroz integral batatas y guisantes
387	24	42	755	7	M-12	Pastel de carne de pavo con salsa, relleno, batatas y guisantes
461	20	58	573	9	M-23	Bistec Salisbury con salsa, arroz integral, batatas y guisantes
420	21	57	775	12	M-28	Pastel con salsa de carne, zanahorias, guisantes
390	20	32	698	5	M-37	Pastel de carne de res, pure de papa, zanahorias

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
467	29	58	807	7	M-53	Tilapia al horno con salsa de limón, arroz integral, batatas y guisantes
499	23	50	537	6	M-61	Macarrones con queso, zanahorias, guisantes

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Potasio*	Fibra*	LECHE POR PORCIÓN DE 8 ONZAS (1/2 PINTA)
120	8	11	397	0	2% de leche
80	8	11	410	0	Leche sin grasa (desnatada)
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

- Llama (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. Diciembre 2023