

MENÚ DE ELECCIÓN DE PRIMAVERA

2024

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
FAVORITOS DE ESTILO CASERO							
523	36	52	436	1204	5	02	Muslo de Pollo Sazonado con salsa BBQ Casera, Pure de Papa, Brocoli y Rollo de Pan
360	31	41	585	1105	7	10	Pollo Cajun con Salsa Roja, Arroz de Vegetal, Espinacas Sazonadas, Panecillos
378	23	40	315	752	6	12	Pastel de carne de Pavo con salsa, Batata, Bruselas Sazonadas
366	25	43	526	536	3	14	Pollo asado con Hierbas y Bollitos con Salsa de Limón, Verduras Asadas
458	20	46	566	1235	8	23	Bistec Salisbury con salsa, Papas al horno, Guisantes y Rollo de Pan
419	21	37	235	1062	5	37	Pastel de Carne con Salsa, Puré de Papas, Mezcla de Verduras Capri
488	32	43	618	673	7	40	Macarrones con Queso con Cerdo Desmenuzado, Berza Sazonada

Calorias*	Proteína*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*	#	OPCIONES DE COMIDAS
361	25	51	466	797	7	51	Filete de Salmón Sazonado, Pilaf de Arroz Indio y Calabaza, Espárragos y Rollo de Pan
475	24	60	629	X	10	61	Macarrones con Queso, Brócoli
426	20	76	577	988	16	64	Chile de Tres Frijoles, Papa al Horno, Galletas de ostras
406	21	61	458	1412	12	69	Arroz Vegano y Edamame con Salsa Roja, Espinanas Sazonadas

SELECCIONES CLÁSICAS

392	26	38	471	861	6	06	Tiras De Pollo, Maiz Dulce, Guisantes
358	20	44	330	772	5	17	**Hamburguesa de Pavo con pan, Maiz Dulce, Mezcla de Verduras Capri
392	24	41	312	580	5	26	**Hamburguesa con Pan, Maíz Dulce, Asparragos
429	23	51	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

391	25	62	657	1002	12	07	Salchicha de Pollo, Lentejas Alemanas, Manzanas Estofadas y Repollo
360	20	38	516	579	11	11	Hoppin John, Zanahoria Cortadas en Cubitos, Guisantes
408	23	53	563	869	7	18	Cazuela De Enchiladas De Pollo, Arroz, Coliflor Sazonada
398	26	63	271	963	4	20	Pollo Agridulce Con Verduras, Arroz, Brócoli
411	27	44	471	951	10	21	Carne Baja, Ensalada Tibia de Cebada, Zanahorias Picadas
418	28	49	447	783	7	25	Carne de Res y Brocoli, Arroz Frito con Verduras, Galleta de la Fortuna
444	22	57	237	862	11	28	Pasta con Salsa De Carne, Guisantes
371	23	31	280	503	3	52	Filete de Bacalao con Jengibre y Salsa Soya, Arroz, Zanahorias picadas
342	35	38	246	536	8	58	Pasta al Pesto con Camarones, Brocoli
441	22	37	386	555	8	62	Pasta Primavera Cremosa Al Pesto, Brocoli
415	20	65	371	1159	15	67	Estofado De Lentejas al Curry, Arroz Indio con Garbanzos, Guisantes

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

DESAYUNO

468	21	64	488	1143	5	70	Tostadas Francesas, Salchicha De Pavo, Papas O'Brien Asadas, Puré De Manzana Y Canela
367	19	47	484	1190	4	71	Panqueque, Salchicha De Pavo, Patatas Rojas Asadas, Cerezas
465	21	52	591	849	5	72	Tortilla De Huevo y Queso, Papas Rojas Asadas, Avena Cortada en Acerol
366	21	32	386	683	5	78	Desayuno Asado Estilo Campestre, Picadillo de Vegetales Tuberculos, Manzanas Cortadas en Cubitos

LECHE

Calorias*	Proteina*	Carbo*	Sodio*	Potasio*	Fibra*		LECHE POR PORCION 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	190	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. Abril 2024

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

Detalles de las comidas para el menú Primavera 2024

#02 – Muslo de Pollo sazonado con salsa BBQ casera, Puré de Papas, Brócoli y Rollo de Pan

- El muslo de pollo se cubre con un condimento seco casero y se hornea. Está cubierto con salsa BBQ de cerezas casera. El puré de Papa estan echos con papas de piel roja auténtica, leche, crema agria y mantequilla auténtica. El brócoli está congelado a un lado.

#06 – Tiras de Pollo, Maiz Dulce, Guisantes

- Las 2 tiras de pollo son pollo de carne blanca. El puré de papas se elabora con papas de piel roja auténtica, leche, crema agria y mantequilla auténtica. Los guisantes se cubren con una mezcla de aceite para evitar que se arruguen y se peguen cuando se recalientan.

#07 – Salchicha de Pollo con Lentejas estilo Alemanas, Manzanas estofadas y Repollo

- El enlace de salchicha de pollo con manzana es de Tolman's Meats con una capa sintética y relleno con mezcla de pollo, manzanas y salvia junto con otras especias. Las lentejas alemanas se elaboran con lentejas, cebada blanca y negra, zanahorias, remolachas, cebollas, apio, vinagre balsámico, ajo y eneldo. Las manzanas y el repollo se mezclan con calabaza y se cuecen en mantequilla, ajo, vinagre de sidra de manzana, miel y mostaza de Dijon. (bandeja de 2 compartimentos)

#10 – Pollo estilo Cajún con salsa roja, Arroz de Vegetal, Espinacas sazonadas y Rollo de Pan

- El muslo de pollo se cubre con condimentos y se desmenuza. El arroz vegetariano se elabora con arroz integral, quinua, batatas, pimientos verdes, apio, chorizo de origen vegetal, vinagre de vino tinto, mostaza molida y pimentón. Las espinacas se sazonan con jugo de limón, ajo y sin sal, luego se saltean con aceite de oliva y se mezclan con rúcula. La salsa roja es una salsa a base de tomate elaborada con tomates frescos, apio, cebollas, zanahorias y una mezcla de especias. (bandeja de 2 compartimentos)

#11 – Hoppin’ John, Zanahoria Cortadas en Cubitos, Guisantes

- Hoppin’ John es una cazuela sureña de guisantes de carita con kielbasa de pavo, cebada, guisantes de carita y condimentos. Las verduras se congelan y se recogen en los lados de la bandeja.

#12 – Pastel de carne de Pavo con Salsa, Papas, Bruselas Sazonadas

- El pastel de carne se elabora con pavo molido, avena, leche, huevos, cebolla, pimientos verdes y especias. Está cubierto con salsa de ave. Las batatas quedan suaves con canela agregada. Las coles de Bruselas se condimentan con aceite y condimento vegetal sin sal.

#14 – Pollo asado con Hierbas y Bollitos con Salsa de Limon, Verduras Asadas

- La pechuga de pollo se sazona con hierbas antes de hornearla. Se sirve encima de un Spaetzle, o albóndigas alemanas con salsa de mantequilla y limón. A un lado se sirve una mezcla de verduras asadas y ligeramente condimentadas de apio, zanahorias, cebollas y calabacines. (bandeja de 1 compartimento)

#17 – Hamburguesa De Pavo Con Pan, Maíz Dulce, Mezcla De Vegetales Capri

- La hamburguesa de pavo se compra en GFS y contiene condimentos. La mezcla de maíz dulce y vegetales capri (judías verdes al estilo francés, zanahorias cortadas arrugadas, calabacines cortados arrugados y calabaza amarilla cortada arrugadas) se recogen congeladas en la bandeja.

#18 – Cazuela De Enchiladas De Pollo, Arroz Integral, Coliflor Sazonada

- La cazuela lleva pollo de carne blanca y oscura, frijoles negros, tortillas de maiz picadas, salsa de enchilada casera y queso. El coliflor se tuesta y se sazona con condimentos mexicanos que incluyen comino y chile en polvo. (bandeja de 2 compartimentos)

#20 – Pollo Agridulce Con Verduras, Arroz Integral, Brócoli

- El pollo es todo de carne blanca, combinado con salsa agridulce casera y piña, zanahoria y cebolla. El brócoli se congela y se recoge a un lado de la bandeja. (bandeja de 2 compartimentos)

#21 – Carne de Res Baja con Ensalada tibia de Cebada y Zanahorias picadas

- La carne es bajo en sodio se cuece a fuego lento en un caldo de carne elaborado con cebollas, pimientos verdes, pimientos rojos asados, ajo, chile en polvo, comino, jugo de limón y otros condimentos. La ensalada tibia de cebada consta de cebada, maíz, cebolla, tomates cortados en cubitos, arroz de coliflor y col rizada en una vinagreta casera. El plato se cubre con queso cojita, que es un queso mexicano suave y quebradizo. Las zanahorias cortadas en cubitos se congelan y se recogen a un lado. (bandeja de 2 compartimentos)

#23 – Filete Salisbury con salsa, Papas al horno, Guisantes y Rollo de Pan

- El filete de res se licua con soja y se precocina con marcas de parrilla. Está cubierto con salsa de carne. Las espinacas se saltean con aceite de oliva y condimentos. La patata al horno es sencilla. El panecillo es integral.

#25 – Carne de Res y Brócoli, Arroz frito con Verduras, Guisantes, Galleta de la Fortuna

- La carne de res y el brócoli contienen carne de res bajo en sodio, cortes de brócoli, pimientos verdes, cebollas verdes, col lombarda, salsa de soja ligera, aceite de sésamo y caldo de res. El arroz frito con verduras es arroz integral salteado con edamame, coliflor rebozada, zanahorias, huevos, salsa de chile tailandesa y un disco de sabor a menta, hierba de limón, jengibre, albahaca y ajo. Los guisantes se congelan y se recogen a un lado. La galleta de la fortuna está envuelta individualmente y es integral. (bandeja de 2 compartimentos)

#26 – Hamburguesa con Pan, Maíz Dulce, Espárragos

- La hamburguesa es toda de ternera y precocinada. El pan es integral. Usamos maíz súper dulce. Los espárragos se recogen congelados y se colocan en la bandeja.

#28 – Pasta con Salsa de Carne, Guisantes

- Esta comida contiene pasta penne o rotini integral y se mezcla con salsa de carne hecha con salsa de espagueti preparada, albahaca seca y especias. Los guisantes se cubren con una mezcla de aceite con sabor a mantequilla en el momento de servirlos. (bandeja de 2 compartimentos)

#37 – Pastel de Carne con Salsa, Pure de Papas

- El pastel de carne se elabora con carne molida, avena, leche, huevos, cebolla, pimientos verdes y especias. Está cubierto con salsa de carne. El puré de patatas se elabora con patatas auténticas, leche, crema agria y mantequilla auténtica. La mezcla de vegetales capri (judías verdes al estilo francés, zanahorias cortadas en rodajas, calabacines en rodajas y calabaza amarilla en rodajas) se recoge congelada en la bandeja.

#40 – Macarrones con Queso, Cerdo Desmenuzado, Berza Sazonada

- La carne de cerdo desmenuzada proviene de lomo de cerdo que se asa lentamente con un condimento seco casero. Los macarrones con queso son una pasta integral para codos mezclada con gouda ahumado, queso cheddar blanco y mostaza seca, queso crema, tofu y otros condimentos. Las hojas de col se cuecen a fuego lento con humo líquido, cebollas y condimentos. (bandeja de 2 compartimentos)

#51 – Filete de Salmon Sazonado, Pilaf de Arroz Indio y Calabaza, Espárragos y Rollo de Pan

- El filete de salmón se glasea con jugo de naranja, ajo, jarabe de arce y salsa de soja. El arroz salvaje se mezcla con cebada, calabaza rebozada, arándanos secos y condimentos. Las puntas/bocadillos de espárragos se recogen congelados en la bandeja. (bandeja de 2 compartimentos)

#52 – Filete de Bacalao con Jengibre y Salsa Soya, Arroz, Zanahorias picadas

- El bacalao se hornea con un adobo a base de jengibre y salsa de soja. Va encima del arroz integral. Y las zanahorias se recogen congeladas en la bandeja. (bandeja de 2 compartimentos)

#58 – Pasta al Pesto con Camarones, Brocoli

- Este plato de pasta está elaborado con pasta rotini, salsa pesto (hecha con col rizada, albahaca pero sin nueces) con vegetales escandinavos (guisantes, zanahorias, calabacines, judías verdes) y queso parmesano. Se cubre con camarones ennegrecidos salteados. El brócoli se recoge congelado en la bandeja. (bandeja de 2 compartimentos)

#70 – Tostadas Francesas, Salchicha de Pavo, Papas O'Brien Asadas, Pure de Manzana y Canela

- Las patatas rojas se asan con aceite de oliva, romero, pimentón, perejil y otras especias. La compota de manzana tiene canela en remolinos. La tostada francesa es una tostada redonda rebozada en una mezcla de huevo. Este es un producto comprado en GFS.

#71 – Panqueque, Salchicha de Pavo, Patatas Rojas Asadas, Cerezas

- El panqueque y la salchicha de pavo son productos adquiridos. Las patatas rojas se asan con aceite de oliva, romero, pimentón, perejil y otras especias. Las cerezas son cerezas dulces congeladas y sin hueso (aunque en la etiqueta se puede leer "puede contener huesos").

#72 – Tortilla de Huevo y Queso, Papas Rojas Asadas, Avena Cortada

- La tortilla de queso es un producto preelaborado. Las patatas rojas se asan con aceite de oliva, romero, pimentón, perejil y otras especias. La receta de avena cortada en acero contiene vainilla y jarabe de arce. Tiene una textura más sustanciosa que la avena normal.

#78 – Desayuno Asado Estilo Campestre, Picadillo de Vegetales Tuberculos, Manzanas Cortadas en Cubitos

- El carna asada es bajo en sodio se mezcla con salsa blanca estilo casero, pimienta y condimento italiano. El picadillo de verduras de raíz es una mezcla de batatas, patatas rojas, coles de Bruselas ralladas y cebollas asadas con salvia, romero y un poco de almíbar para panqueques. Las manzanas cortadas en cubitos se enlatan y se recogen a un lado.

#61 – Macarrones con Queso, Brocoli

- Los macarrones con queso se preparan desde cero con queso gouda ahumado y queso cheddar blanco, junto con queso crema, mostaza seca, tofu y otros condimentos. El brócoli se recoge congelado en la bandeja. (bandeja de 1 compartimento)

#62 – Pasta Primavera Cremosa Al Pesto, Brocoli

- Este plato de pasta está elaborado con pasta rotini integral, pesto de albahaca y piñones, salsa de crema con verduras escandinavas (guisantes, zanahorias, calabacines, judías verdes) y queso parmesano. Los edamame (que son semillas de soja frescas) se incorporan a la pasta al pesto. Se espolvorea con queso parmesano. El brócoli está al lado. (bandeja de 2 compartimentos)

#64 – Chile de Tres Frijoles, Papa al Horno, Galletas estilo Ostras

- El chile de tres frijoles es vegano y casero, con una variedad de frijoles, tomates, chorizo de soya vegetal y especias. Una papa al horno y galletas saladas vienen como acompañamiento. (bandeja de 2 compartimentos)

#66 – Hamburguesa Vegetariana con Pan

- La hamburguesa vegetariana es un producto preelaborado principalmente a base de soja. El pan es integral. El brócoli se recoge congelado en la bandeja. Las patatas rojas se asan con aceite de oliva, romero, pimentón, perejil y otras especias.

#67 – Estofado de Lentejas al Curry, Arroz Indio con Garbanzos, Guisantes

- El guiso casero se elabora con lentejas, zanahorias, batatas, cebollas, ajo y un caldo de curry suave (el curry en polvo se elabora con cúrcuma, comino, jengibre y pimienta negra). Hay tofu mezclado con la salsa para hacerlo espeso y para obtener más proteínas. Se sirve sobre una cama de arroz salvaje, quinua y garbanzos que se cocinan con cebolla y apio. Los guisantes se sirven a un lado. (bandeja de 2 compartimentos)

#69 – Arroz Vegano y Edamame con Salsa Roja, Espinacas Sazonadas

- El arroz vegano se elabora con arroz integral, quinua, batatas, pimientos verdes, apio, chorizo vegetal, vinagre de vino tinto, mostaza molida y pimentón. Las espinacas se sazonan con jugo de limón, ajo y sin sal, luego se saltean con aceite de oliva y se mezclan con rúcula. La salsa roja es una salsa a base de tomate elaborada con tomates frescos, apio, cebollas, zanahorias y una mezcla de especias. Es igual pero el edamame sustituye al pollo, por lo que el plato es vegano.