

MENÚ DE ELECCIÓN: PICADA Y HÚMEDA

MENÚ DE ELECCIÓN: PICADA Y HÚMEDA						
#	OPCIONES DE COMIDAS	CALORIAS	PROTEINA	CARBOS	SODIO	FIBRE
M-1	Pollo al horno con Salsa, Arroz, Puré de Papa, Zanahorias	398	20	57	249	5
M-5	Pavo Asado con Salsa, Arroz, Batata, Guisantes	476	29	67	419	7
M-14	Pollo Asado a las Hierbas con Salsa de Mantequilla de Limón, Arroz, Batatas y Guisantes	477	36	67	379	7
M-23	Bistec Salisbury con Salsa, Arroz, Batata, Guisantes	562	26	59	588	10
M-28	Pasta con Salsa de Carne, Guisantes, Zanahorias	519	26	71	286	14
M-37	Tazón de Enchilada de Carne, Arroz, Zanahorias, y Guisantes	338	27	40	329	6
M-53	Tilapia al horno con Salsa de limon, Arroz, Batata, Guisantes	550	31	54	397	7
M-61	Macarrones con Queso, Guisantes, Zanahorias	499	20	57	57 2	7
LECHE POR PORCIÓN DE 8 ONZAS (1/2 PINTA)						
	OPCIONES DE LECHE	CALORIAS	PROTEINA	CARBOS	SODIO	FIBRE
	2% Leche	120	8	11	120	0
	Leche sin Grasa (descremada)	80	8	11	120	0
	Leche de Chocolate (baja in grasa)	150	8	23	190	1
	Leche de Soya Vainilla	140	8	17	110	2

Pedir sus comidas es rapido y facil

1. Elija las comidas que desea de este menu durante una semana de entregas

- Pida sus comidas por el numero que aparece junto a ellas
- Si tienes favoritos, no dudes en pedir mas de uno

2. Haz tu pedido de una de estas dos maneras:

- Visite nuestro sitio web <https://mealsonwheelswesternmichigan.org/meal-order-form/> OR Llamas (616) 459-3111 ext. 1 dejanos un mensaje con sus opciones

Para cambiar su orden simplemente repita estos pasos

Ofrecemos comidas pre-cortadas si es necesario. Haganos saber si es gustaria esta acomodacion**

Prefieres no cambiar su pedido semana? No hay problema. Continuaremos enviandole su pedido actual hasta que escuchemos que desea hacer un cambio.

Sabia que tenemos un dietista registrado aqui en Meals on Wheels? Ella esta aqui para ayudario con cualquier pregunta relacionada con la nutricion que pueda tener y puede ayudario a elegir las mejores comidas para usted segun sus necsidades dieteticas. Le animamos a comunicarse con ella a (616) 459-3111 ext. 138.

Ademas, comuniquese con nosotros si tiene alguna pregunta sobre nuestros planes de comidas al (616) 459-3111 ext. 0. envienos un correo electronico a info@mowwm.org. Estamos aqui para ayudar de lunes a viernes, de 8:00am a 3:30pm.

Gracias,

Meals on Wheels Western Michigan

*La informacion nutricional proporcionada para cada comida se basa en el analisis actual del producto y la receta al momento de imprimir el menu. Puede cambiar ligeramente ya que los productos utilizados para las recetas pueden cambiar y se actualizan periodicamente. Julio 2024

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

