

Menu De Eleccion De Otoño 2024

Favoritos De Estilo Casero

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
2	Muslo de Pollo Sazonado con Salsa BBQ, Pure de Papa, Brocoli y Rollo de Pan	460	33	37	302	4
10	Pollo Cajun con Salsa Roja, Arroz de Vegetal, Espinacas Sazonadas, Rollo de Pan	369	39	32	502	8
12	Pastel de Carne de Pavo con Salsa, Batata, Bruselas Sazonadas	467	26	51	316	8
14	Pollo Asado con Hierbas y Bollitos con Salsa de Limon, Verduras Asadas	357	30	36	552	4
6	Chile con Carne y Frijoles, Papas al Horno, Galletas de Ostras	407	20	56	561	10
17	Estofado de Res, Brocoli, Rollo de Pan	443	20	40	630	7
23	Bistec Salisbury con Salsa, Papas al Horno, Guisantes y Rollo de Pan	435	21	45	487	7
26	Stroganoff de Res, Mezcla de Verduras Capri	465	30	46	371	4
37	Pastel de Carne con Salsa, Pure de Papas, Mezcla de Verduras Capri	423	21	36	219	5
40	Macarrones con Queso con Cerdo Desmenuzado, Berza Sazonada	451	29	37	582	6

51	Filete de Salmon Sazonado, Pilaf de Arroz y Calabaza, Esparragos y Rollo de Pan	379	25	54	559	7
61	Macarrones con Queso, Brocoli	472	21	59	617	7
64	Chile de Tres Frijoles, Papa al Horno, Galletas de Ostras	454	21	77	618	17
69	Arroz Vegano y Edamame con Salsa Roja, Espinacas Sazonadas	353	22	45	415	13

Alfrededor del Mundo

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
7	Salchicha de Pollo, Lentejas Alemanas, Manzanas Estofadas y Repollo	403	28	67	604	15
11	Hoppin John, Zanahoria Cortadas en Cubitos, Guisantes	404	23	47	580	12
18	Enchilada de Pollo al Horno, Arroz, Coliflor Sazonada	385	23	48	475	7
20	Pollo Agridulce con Verduras, Arroz, Brocoli	396	31	60	183	3
21	Carne de Res del SuroEste, Mezcla de Maiz y Cebada, Zanahorias Picadas	408	26	45	575	11
25	Carne de Res y Brocoli, Arroz Frito con Verduras, Galleta de la Fortuna	350	25	31	430	6
28	Pasta con Salsa de Carne, Guisantes	480	23	64	241	9
52	Filete de Bacalao con Jengibre y Salsa Soya, Arroz, Zanahorias Picadas	351	25	52	494	5
58	Pasta al Pesto con Camarones, Brocoli	345	33	35	252	7
62	Pasta Primavera Cremosa al Pesto, Edamame Sazonada	397	20	39	212	10
67	Estofado de Lentejas al Curry, Arroz Indio con Garbanzo, Guisantes	438	19	66	389	16

Desayuno

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
71	Panqueque, Salchicha de Pavo, Patatas Rojas Asadas, Cerezas	413	21	42	618	3
72	Tortilla de Huevo y Queso, Papas Rojas Asadas, Avena Cortada en Acerol	358	20	43	633	5
78	Desayuno Asado Estilo Campestre, Picadillo de Vegetales Tuberculos, Pure de Manzana	393	21	38	415	5

LECHE (por porcion de 8 onzas)

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
	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/>
- 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, comunice 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. Sept 2024

