

Menu De Eleccion De Invierno 2025

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
5	Pollo al Horno con Arroz, Espinacas Sazonadas y Rollo de Pan	375	36	41	365	5
12	Pastel de Carne de Pavo con Salsa, Batata, Bruselas Sazonadas	434	26	51	316	8
14	Pollo Asado con Hierbas y Bollitos con Salsa de Limon, Verduras Asadas	341	29	33	507	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	411	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
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	453	21	77	624	17
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, Brocoli. Rollo de Pan	386	22	51	629	11
18	Enchilada de Pollo al Horno, Arroz, Coliflor Sazonada	385	23	48	469	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	401	26	43	534	10
25	Carne de Res y Brocoli, Arroz Frito con Verduras, Galleta de la Fortuna	350	26	31	436	7
28	Pasta con Salsa de Carne, Guisantes	372	20	47	252	8
38	Estofado de Res, Guisantes	384	23	33	344	7
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	365	22	41	239	12

Desayuno

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
71	Panqueque, Salchicha de Pavo, Patatas Rojas Asadas, Cerezas	360	20	39	606	3
72	Tortilla de Huevo y Queso, Papas Rojas Asadas, Avena Cortada en Acerol	411	20	40	667	5
78	Desayuno Asado Estilo Campestre, Picadillo de Vegetales Tuberculos, Pure de Manzana	393	21	38	418	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

Instrucciones para ordenar comidas en la parte de atrás.

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. Enero 2025

