

Menu De Eleccion De Primavera y Verano 2025

Favoritos Estilo Casero						
#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
2	Pollo BBQ: Muslo de pollo sazonado cubierto con salsa BBQ, servido con brócoli y puré de papas cremoso.	482	48	37	397	4
5	Pollo al horno: Lomo de pollo adobado sobre una cama de arroz y servido con espárragos y rollo de pan.	394	34	49	208	3
10	Pollo en salsa roja: Pollo sazonado picado, cocinado en una salsa de tomate rústica, cargado de verduras y servido con arroz y espinacas sazonadas.	402	32	59	583	10
12	Pastel de carne de pavo: sabroso pastel de carne molida de pavo servido con batatas cremosas y coles de Bruselas sazonadas.	434	26	51	316	8
14	Pollo asado con hierbas: Filete de Pollo asado cubierto con hierbas servido sobre bollitos cremosas con mezcla de verduras capri.	425	33	42	647	4
23	Filete Salisbury: Hamburguesa de carne res cubierta con salsa de carne y servida con una papa al horno, guisantes verdes y rollo de pan.	411	22	45	487	7
26	Stroganoff de res: Carne de res desmenuzado, cocinado con cebollas y champiñones en una salsa cremosa de res y servido con una mezcla de vegetales capri.	433	28	44	415	4

37	Pastel de carne: Sabroso pastel de carne res cubierto con salsa de carne y servido con puré de papas cremoso y una mezcla de vegetales capri.	423	21	36	219	5
40	Cerdo desmenuzado: Cerdo cocinado a fuego lento, especias secas, desmenuzado y servido con macarrones con queso y col rizada sazonada.	503	38	25	571	5
51	Filete de salmón sazonado: Salmón de Alaska horneado y glaseado con almiba de arce y servido con arroz pilaf de calabaza, brócoli y rollo de pan.	382	24	53	563	7
61	Macarrones con queso: Salsa de tres quesos se mezcla con macarrones y se sirve con brócoli.	391	22	32	476	5
65	Sopa de batata y lentejas: Mezcla de batatas, apio, zanahorias, cebollas y condimentos para hacer esta sopa rica y cremosa que se sirve con edamame sazonada	509	24	62	425	17

Alrededor del Mundo

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
7	Salchicha de pollo - Manzanas y especias se mezclan en la salchicha de pollo servida con lentejas alemanas cocidas con remolacha y manzanas y repollo estofados.	371	24	51	555	11
11	Hoppin John: Nuestra versión de cazuela sureña de guisantes de ojo negro y cebada con pavo sazonado, servida con zanahorias cortadas en cubitos y brócoli.	386	22	51	629	11
18	Enchilada de pollo al horno: Tortillas, frijoles negros, maíz y pollo se cocinan con queso y condimentos y se sirven con coliflor sazonada y arroz.	384	23	48	469	7

20	Pollo agridulce: Pollo de carne blanca, pimientos morrones y cebollas se mezclan con una salsa agridulce y se sirven con arroz y brócoli.	395	31	60	183	3
21	Carne de res del suroeste: Carne de res en tiras bañado en una sabrosa salsa sobre una mezcla de maíz, cebada y frijoles con un acompañamiento de zanahorias cortadas en cubitos.	390	24	42	500	10
25	Carne de Res y Brócoli: Carne de res cortado en tiras y brócoli cocinado en una salsa de soya y jengibre asiática, servido con arroz frito con verduras y guisantes.	349	22	34	393	8
28	Pasta con salsa de carne: Fideos tubulares están cubiertos con una rica salsa de tomate mezclada con albahaca, orégano y carne molid y guisantes verdes.	413	22	49	295	8
38	Estofado de res: Los fideos de codo se cocinan con carne molida, salsa de tomate, verduras y condimentos y se sirven con guisantes.	378	23	33	343	7
52	Bacalao con soya y jengibre: Un filete de bacalao sobre arroz cubierto con una marinada de soya y jengibre y servido con zanahorias cortadas en cubitos.	351	25	52	494	5
58	Pasta de camarones con pesto: Pesto cremosa, fideos rotini y verduras cubiertos con camarones sazonados y servidos con brócoli.	345	32	35	252	7
62	Pasta primavera al pesto: Pesto cremosa, fideos rotini y verduras cubiertos con edamame sazonado (soya fresca) y servidos con brócoli.	365	22	41	240	12

Desayuno

#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
71	Tostada Francesa: Pan brioche bañado a mano, horneado y servido con una salchicha de pavo. Blueberry acompañan a la cima la tostada francesa.	386	25	39	649	5
72	Tortilla de queso: tortilla de queso y huevo servido con papas rojas asadas y avena cortada en acero.	414	20	41	672	5
78	Tazón de avena cortada en acero: después de calentar, cubra con los blueberries y mezcle en la taza el Wowbutter (alternativa de mantequilla de maní)	497	20	64	241	10

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, 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. Abril 2025

