

MENÚ DE ELECCIÓN PRIMAVERA/VERANO 2026

Favoritos Estilo Casero						
#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteína	Carbo	Sodio	Fibra
2	Pollo BBQ: Muslo de pollo sazonado cubierto con salsa BBQ, servido con puré de papas y repollo estofado y un rollo de pan.	557	51	53	524	6
4	Pavo asado: Rebanadas de Pavo asado, relleno de salvia y cubierto con salsa. Verduras mixtas y puré de papas como acompañamiento.	415	26	48	747	5
5	Pollo al horno: Lomo de pollo adobado sobre una cama de arroz y servido con espárragos y rollo de pan.	401	25	58	189	5
6	Chili de Carne y Frijoles: Carne molida, frijoles y tomates picados sin sal se combinan con especias para crear este chili sustancioso. Se sirve con papa al horno y galletas de ostras.	502	26	65	368	13
9	Muslo de pollo con hueso sazonado: Batatas y Guisantes al lado de este muslo de pollo horneado y simplemente sazonado y un rollo de pan.	391	25	50	575	10
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.	560	33	62	584	11
12	Pastel de carne de pavo: sabroso pastel de carne molida de pavo servido con batatas cremosas y verduras mixtas.	405	24	43	304	7
14	Pollo asado con hierbas: Filete de Pollo asado cubierto con hierbas servido bollitos de champiñon con hierbas y brocoli al lado.	449	26	38	447	3
15	Pechuga de Pollo a la Parrilla: Pechuga de pollo a la parrilla simplemente sazonada, servida con una papa al horno y verduras mixtas.	325	4	42	549	6

17	Estofado de carne: Trozos de carne se cocinan a fuego lento con batatas, zanahorias, cebada y condimentos y se sirven con brócoli y un panecillo.	411	23	41	554	7
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.	368	20	39	581	6
24	Carne asada: Carne estofada servido con puré de papas, salsa y judías verdes sazonadas como acompañamiento. Servido con un rollo de pan.	460	21	43	411	5
26	Stroganoff de res: chuletón de res finamente cortado, cocinado con cebollas y champiñones en una salsa cremosa de res y servido con mezcla de judías verdes.	435	28	44	411	3
27	Hamburguesa: Hamburguesa 100% de carne de res para colocar en un pan incluido y servida con frijoles horneados dulces y servido con mezcla de verduras .	435	28	45	620	8
30	Sloppy Joes: Se cocina carne molida con cebolla y condimentos para servirla en un pan de hamburguesa incluido. Se acompaña con verduras mixtas y coliflor.	568	29	61	481	8
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.	443	22	35	229	5
40	Cerdo desmenuzado: Cerdo cocinado a fuego lento, especias secas, desmenuzado y servido con macarrones con queso y col rizada sazonada.	506	38	24	566	5
51	Filete de salmón sazonado: Salmón de Alaska horneado con un glaseado de arce y servido con una mezcla de granos antiguos, brócoli y un panecillo para la cena.	310	23	41	315	4
52	Tilapia glaseada: Un filete de tilapia sobre arroz cubierto con una marinada ligera y servido con zanahorias cortadas en cubitos.	428	29	51	495	5
61	Macarrones con queso: Salsa de tres quesos se mezcla con macarrones y se sirve con brócoli.	401	23	32	470	5

64	Chili de Tres Frijoles: Lentejas, edamame y frijoles blancos se echan con la salchicha vegana, tomates y condimentos. Se sirve con una papa al horno y galletas de ostras.	437	20	73	615	16
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 y galletas de ostras.	552	24	70	380	19
Alrededor del Mundo						
#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
11	Hoppin' John: Nuestra versión de cazuela sureña de guisantes de ojo negro y cebada con pavo sazonado, servida con zanahorias cortadas en cubitos, brócoli y rollo de pan.	416	23	53	648	11
18	Pollo Cremoso con Arroz Fiesta: Pechuga de pollo cremosa y con queso, cortada en cubos, servida sobre arroz mezclado con tomate, frijoles y maíz. Se sirve coliflor sazonada como acompañamiento.	358	29	33	274	5
20	Pollo agridulce: Pollo de carne blanca, pimientos morrones y cebollas se mezclan con una salsa agridulce y se sirven con arroz y brócoli.	323	20	49	339	3
21	Tacos: Carne molida sazonada con nuestra propia mezcla de condimentos para tacos y cubierta con salsa de tomate fiesta. Acompañado de arroz con verduras y zanahoria picada. Incluye dos tortillas de harina, empacadas separado.	536	20	63	512	9
25	Carne de Res y Brócoli: Chuletón de res finamente cortado y brócoli cocinado en una salsa de soya y jengibre asiática, servido con arroz frito con verduras y guisantes dulces.	411	23	38	524	7
28	Pasta con salsa de carne: Fideos tubulares están cubiertos con una rica salsa de tomate mezclada con albahaca, orégano y carne molida terminado con queso parmesano y guisantes verdes.	410	25	37	461	7
38	Estofado de res: Los fideos de codo se cocinan con carne molida, salsa de tomate, verduras y condimentos y se sirven con guisantes.	379	23	33	282	8

58	Pasta de camarones con pesto: Pesto cremosa, fideos rotini y verduras cubiertos con camarones sazonados y servidos con brócoli y rollo de pan.	376	34	43	329	7
62	Pasta primavera al pesto: Pesto cremosa, fideos rotini y verduras cubiertos con edamame sazonado (soya fresca) y servidos con brócoli.	394	26	41	236	13
Desayuno						
#	Opciones de Comidas	Calorias	Proteina	Carbo	Sodio	Fibra
71	Tostadas Francesas al Horno: Tostadas francesas tradicionales horneadas con huevos, leche y especias dulces. Se sirven con salchicha de pavo y compota de blueberries.	478	23	62	473	4
72	Omelet de Queso: Omelet de queso y huevo con papas rojas asadas y compota de arándanos al lado. También viene un paquete de avena instantánea con la comida.	497	19	74	7	7
73	Hash de desayuno: Huevos revueltos, salchicha de pavo, pimientos verdes y queso salteados. Se acompaña con avena cortada en acero y compota de blueberries.	522	25	65	329	8
74	Huevos revueltos al estilo Occidental: Huevos revueltos con pimientos, cebolla y condimentos para preparar este desayuno vegetariano. Se sirve con avena integral y papas rojas asadas como acompañamiento.	489	29	47	638	7
75	Un Bolillo con Salsa Gravy: Una salsa gravy sabrosa de salchicha de pavo cubre el bolillo y se sirve con papas rojas asadas con pimientos y cebollas y duraznos en cubos como acompañamiento.	556	21	61	717	5
76	Cazuela de Desayuno con Huevo y Queso: Una cazuela en capas de pan, huevos, queso y salchicha. Se sirve con compota de manzana con canela y papas rojas con pimientos y cebolla.	454	25	43	435	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).	559	20	78	243	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 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.

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

¿Sabías que tenemos un dietista registrado? Amy está aquí para ayudarte con cualquier pregunta relacionada con la nutrición que puedas tener y puede ayudarte a encontrar las mejores comidas según tus necesidades dietéticas. ¡Pregunta por hablar con ella al (616) 459–3111 ext 138!

Ademas, comuniquese con nosotros si tiene alguna pregunta sobre nuestros planes de comidas al (616) 459-3111. Envíenos un correo electrónico 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. UPDATED MARZO 2025