

Meals On Wheels of Tampa DIABETIC FRIENDLY VERANO Menú – Septiembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 <p align="center">Comida Festiva</p>	2 4 oz de picadillo de carne sobre ¼ taza Arroz amarillo ½ taza Plátanos ½ taza Frijoles negros sazonados <i>Carbs 70</i>	3 4 oz. Tetrizzini de Pollo sobre 1 oz de Espagueti Integral ½ taza de Zanahorias al Vapor ½ taza de Calabacín <i>Carbs 53</i>	4 4 oz de costilla de cerdo BBQ sobre ¼ taza de arroz blanco ½ taza de verduras asiáticas ½ taza de col asiática <i>Carbs 60</i>	5 Sándwich de Croissant de Ensalada de Pollo con lechuga y tomate ½ taza de Ensalada de Pasta Italiana ½ taza de trozos de fruta <i>Carbs 57</i>
8 5 oz de lasaña primavera ½ taza judías verdes italianas ½ taza de verduras de California <i>Carbs 44</i>	9 5 oz Burrito de carne y frijoles con ¼ taza de arroz amarillo ½ taza Frijoles ½ taza Brécol <i>Carbs 79</i>	10 4 oz de pollo toscano sobre ¼ taza Pasta Penne ½ taza de coliflor asada ½ taza Zanahoria <i>Carbs 50</i>	11 4 oz de cerdo desmenuzado con ¼ taza Macarrones con queso ½ taza Judías verdes 1 pan de maíz <i>Carbs 72</i>	12 4 oz de albóndigas suecas sobre ¼ taza puré de papa ½ taza de verduras mezcladas ½ taza Salsa de arándanos <i>Carbs 61</i>
15 Salsa de Pasta Mediterránea con ¼ taza de Espaguet ½ taza de Zanahorias Parisinas ½ taza de Calabacín <i>Carbs 65</i>	16 3 oz de enchiladas de pollo con salsa ¼ taza de arroz español ½ taza de maíz callejero mexicano <i>Carbs 63</i>	17 4 oz de Stroganoff de ternera sobre 2 oz de fideos de huevo ½ taza de Capri Blend Veg ½ taza Brécol <i>Carbs 50</i>	18 5 oz de arroz frito hawaiano (jamón) ½ taza de verduras de mezcla asiática 2 potstickers de pollo y verduras <i>Carbs 52</i>	19 3 oz Hamburguesa con queso 2 oz de pan de trigo integral ½ taza Gajos de patata sazonados ½ taza de judías verdes <i>Carbs 44</i>
22 4 oz de Manicotti de queso con Salsa de crema de pesto de limón ½ taza Guisantes ½ taza de verduras Capri Blend <i>Carbs 56</i>	23 3oz de empanada de pollo con ¼ taza de arroz español ½ taza de frijoles refritos ½ taza de verduras mixtas <i>Carbs 77</i>	24 5 oz Ragu de Carne sobre ¼ taza de pasta ½ taza de brócoli al vapor ½ taza de zanahorias sazonadas <i>Carbs 58</i>	25 4 oz de Pollo Cordon Bleu con ¼ taza de Papas Asadas ½ taza de Judías Verdes ½ taza de Maíz Chuckwagon <i>Carbs 67</i>	26 Consejos de carne de res sobre ¼ taza de puré de papas ½ taza de guisantes al vapor ½ taza de tomate guisado <i>Carbs 42</i>
29 4 oz Raviolis rellenos de queso con salsa de crema de tomate seco ½ taza de brócoli ½ taza de zanahorias al vapor <i>Carbs 47</i>	30 4 oz de picadillo de carne sobre ¼ taza Arroz amarillo ½ taza Plátanos ½ taza Frijoles negros sazonados <i>Carbs 70</i>			

Este menú es muy similar a nuestro menú cardiosaludable, pero tendrá un máximo de 80 gramos de carbohidratos por comida. Cada comida proporciona: 3 a 4 onzas de proteína, un máximo de dos porciones de 1/2 taza de verduras o una 1/2 taza de verdura y 1/2 taza de fruta, 1/4 - 1/2 taza de grano integral o 1/2 taza de vegetal adicional para reemplazar el grano y reducir el recuento de carbohidratos. Tenga en cuenta: Toda la información nutricional enumerada refleja la comida en sí. No incluye ningún "extra" que pueda proporcionarse con las comidas, como acompañamientos, ensaladas, postres.

Todos los elementos del menú están sujetos a cambios según la disponibilidad del producto. Gracias de antemano por su comprensión.