

Meals On Wheels of Tampa HEART HEALTHY VERANO Menú – Septiembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Comida Festiva	2 4 oz de picadillo de carne sobre 1/2 taza Arroz amarillo 1/2 taza Plátanos 1/2 taza Frijoles negros sazonados <i>Sodium 760</i>	3 4 oz. Tetrizzini de Pollo sobre 2 oz de Espagueti Integral ½ taza de Zanahorias al Vapor ½ taza de Calabacín <i>Sodium 430</i>	4 4 oz de costilla de cerdo BBQ sobre ½ taza de arroz blanco 1/2 taza de verduras asiáticas 1/2 taza de col asiática <i>Sodium 750</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>Sodium 860</i>
8 5 oz de lasaña primavera 1/2 taza judías verdes italianas 1/2 taza de verduras de California <i>Sodium 410</i>	9 5 oz Burrito de carne y frijoles con 1/2 taza de arroz amarillo 1/2 taza Frijoles 1/2 taza Brécol <i>Sodium 800</i>	10 4 oz de pollo toscano sobre 1/2 taza Pasta Penne 1/2 taza de coliflor asada 1/2 taza Zanahoria <i>Sodium 780</i>	11 4 oz de cerdo desmenuzado con 1/2 taza Macarrones con queso 1/2 taza Judías verdes 1 pan de maíz <i>Sodium 690</i>	12 4 oz de albóndigas suecas 1/2 taza puré de papa ½ taza de verduras mezcladas 1/2 taza Salsa de arándanos <i>Sodium 790</i>
15 Salsa de Pasta Mediterránea con ½ taza de Espaguet ½ taza de Zanahorias Parisinas ½ taza de Calabacín <i>Sodium 620</i>	16 3 oz de enchiladas de pollo con salsa 1/2 taza de arroz español 1/2 taza de maíz callejero mexicano <i>Sodium 820</i>	17 4 oz de Stroganoff de ternera 2 oz de fideos de huevo 1/2 taza de Capri Blend Veg 1/2 taza Brécol <i>Sodium 530</i>	18 5 oz de arroz frito hawaiano (jamón) ½ taza de verduras de mezcla asiática 2 potstickers de pollo y verduras <i>Sodium 800</i>	19 3 oz Hamburguesa con queso 2 oz de pan de trigo integral 1/2 taza Gajos de patata sazonados ½ taza de judías verdes <i>Sodium 760</i>
22 4 oz de Manicotti de queso con Salsa de crema de pesto de limón 1/2 taza Guisantes 1/2 taza de verduras Capri Blend <i>Sodium 600</i>	23 3oz de empanada de pollo con 1/2 taza de arroz español 1/2 taza de frijoles refritos 1/2 taza de verduras mixtas <i>Sodium 720</i>	24 5 oz Ragu de Carne sobre ½ taza de pasta ½ taza de brócoli al vapor ½ taza de zanahorias sazonadas <i>Sodium 550</i>	25 4 oz de Pollo Cordon Bleu con ½ taza de Papas Asadas ½ taza de Judías Verdes ½ taza de Maíz Chuckwagon <i>Sodium 840</i>	26 Consejos de carne de res sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de guisantes al vapor ½ taza de tomate guisado <i>Sodium 810</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>Sodium 740</i>	30 4 oz de picadillo de carne sobre 1/2 taza Arroz amarillo 1/2 taza Plátanos 1/2 taza Frijoles negros sazonados <i>Sodium 760</i>			

Cada comida saludable para el corazón proporciona: 3 a 4 oz de proteína, un máximo de dos porciones de ½ taza de vegetales o una ½ taza de vegetales y una ½ taza de frutas, ¼ a ½ taza de granos integrales y menos de 900 mg de sodio por comida. Tenga en cuenta: toda la información nutricional enumerada solo reflejará la comida. No incluye ningún "extra" que pueda proporcionarse con las comidas, como guarniciones, ensaladas, postres, etc.

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