

Meals On Wheels of Tampa **DIABETIC** OTOÑO/INVIERNO Menú – Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 6 oz de pastel de pastor cubierto con 1 oz de queso cheddar ½ taza de judías verdes ½ taza de zanahorias con mantequilla <i>Carbs 35</i>	2 4 oz de pollo toscano más mas de 1 oz de pasta penne de trigo ½ taza de verduras mixtas ½ taza de manzanas con canela <i>Carbs 80</i>	3 3 oz de pollo glaseado con naranja sobre ¼ taza de arroz frito 2 dumplings de pollo ½ taza de guisantes con cebolla <i>Carbs 67</i>
6 4 oz de lasaña de tres quesos ½ taza de guisantes y zanahorias ½ taza de verduras mixtas <i>Carbs 80</i>	7 85 g de filete suizo con 1 oz de patatas gratinadas ½ taza de judías verdes ½ taza de calabaza amarilla <i>Carbs 43</i>	8 4 oz de pollo Alfredo más de 1 oz de pasta linguini ½ taza de brócoli ½ taza de zanahorias <i>Carbs 61</i>	9 4 oz de carnitas de cerdo más de ½ taza de arroz amarillo ½ taza de frijoles negros ½ taza de vegetales del chef <i>Carbs 55</i>	10 4 oz de pollo Marsala más de 1 oz de pasta de moño ½ taza de maíz ½ taza de espinacas <i>Carbs 62</i>
13 4 oz de ravioles de queso con salsa cremosa de champiñones ½ taza de zanahorias picadas ½ taza de verduras italianas <i>Carbs 45</i>	14 4 oz de filete de pollo más ¼ c. taza de puré de papas ½ taza de judías verdes italianas ½ taza de calabaza moscada <i>Carbs 43</i>	15 5 oz de calzone de pepperoni con carne ½ taza de frijoles blancos ½ taza de brócoli <i>Carbs 45</i>	16 5 oz de pasta ranchera con pollo ½ taza de guisantes al ajillo ½ taza de zanahorias parisinas <i>Carbs 66</i>	17 6 oz Cazuela de pimientos rellenos ½ taza de verduras mixtas ½ taza de succotash <i>Carbs 52</i>
20 5 oz Pastel de pavo cubierto con galleta ½ taza de judías verdes ½ taza de zanahorias <i>Carbs 46</i>	21 4 oz de pastel de carne con salsa ½ taza de puré de papas ½ taza de verduras de otoño <i>Carbs 29</i>	22 4 oz de pollo teriyaki más de ½ taza de arroz blanco ½ taza de brócoli ½ taza de pimientos <i>Carbs 63</i>	23 3 oz de salchicha Bratwurst más de 1 oz de col agri dulce ½ taza de patatas O'Brien ½ taza de verduras mixtas <i>Carbs 39</i>	24 3 oz de falda de res con 2 oz de macarrones con queso ½ taza de judías verdes con pimientos ½ taza de manzanas con canela <i>Carbs 80</i>
27 4 oz de conchas rellenas de queso con 1 oz de salsa pomodoro ½ taza de brócoli ½ taza de coliflor <i>Carbs 30</i>	28 5 oz de tamal de pollo con salsa verde 1 taza de arroz adobado ½ taza de verduras mixtas <i>Carbs 48</i>	29 6 oz de pastel de pastor cubierto con 1 oz de queso cheddar ½ taza de judías verdes ½ taza de zanahorias con mantequilla <i>Carbs 35</i>	30 4 oz de pollo toscano más mas de 1 oz de pasta penne de trigo ½ taza de verduras mixtas ½ taza de manzanas con canela <i>Carbs 80</i>	31 3 oz de pollo glaseado con naranja sobre ¼ c. taza de arroz frito 2 dumplings de pollo ½ taza de guisantes con cebolla <i>Carbs 67</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.