

Meals On Wheels of Tampa **RENAL FRIENDLY** OTOÑO/INVIERNO menú - Diciembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Muslo De Pollo Al Horno Cuscús Blanco Repollo hervido Judías verdes sodio 67 potasio 434 fósforo 166	2 Abadejo al horno (pescado) Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 252 potasio 534 fósforo 100	3 Hamburguesa de pub Cebollas y pimientos rojos Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 322 potasio 559 fósforo 235	4 Carne asada Calabaza chayote hervida Guisantes de olor empolvados sodio 126 potasio 495 fósforo 240	5 Pechuga De Pollo Al Horno Pimientos asados y cebollas Col rizada adobada sodio 273 potasio 465 fósforo 234
8 Pollo al horno Cebada con pimientos y cebollas Judías verdes hervidas sodio 230 potasio 545 fósforo 218	9 Abadejo al horno (pescado) Brócoli hervido Coliflor Boleada sodio 270 potasio 601 fósforo 149	10 Muslo De Pollo Al Horno Guisantes Boleados con Menta Zzanahorias en polvo sodio 110 potasio 499 fósforo 206	11 Lomo De Cerdo Al Horno Cuscús con pimientos y cebollas Repollo hervido sodio 61 potasio 520 fósforo 229	12 Pollo al horno Arroz blanco Frijoles Verdes Boleados sodio 230 potasio 405 fósforo 230
15 Pollo al horno Clabacines hervidos Maíz Hervido sodio 320 potasio 583 fósforo 338	16 Abadejo al horno (pescado) Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 252 potasio 534 fósforo 100	17 Hamburguesa de pub Cebollas y pimientos rojos Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 322 potasio 559 fósforo 235	18 Pollo al horno Brócoli hervido Guisantes cocidos sodio 265 potasio 577 fósforo 319	19 Carne asada Calabaza De Verano Hervida Coliflor Boleada sodio 114 potasio 394 fósforo 200
22 Pollo al horno Cebada con pimientos y cebollas Judías verdes hervidas sodio 230 potasio 545 fósforo 218	23 Abadejo al horno (pescado) Pimiento Rojo Asado coliflor hervida sodio 230 potasio 476 fósforo 95	24 Espaguetis con brócoli Calabaza amarilla Coliflor sodio 25 potasio 511 fósforo 153	25 Comida Festiva	26 Muslo De Pollo Al Horno Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 87 potasio 378 fósforo 154
29 Muslo De Pollo Al Horno Cuscús Blanco Repollo hervido Judías verdes sodio 67 potasio 434 fósforo 166	30 Abadejo al horno (pescado) Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 252 potasio 534 fósforo 100	31 Hamburguesa de pub Cebollas y pimientos rojos Coliflor hervida Manzanas con canela sodio 322 potasio 559 fósforo 235		

Todo el condimento utilizado tiene solo hierbas secas y cero sal. Los niveles de sodio, potasio y fósforo se calculan en base a lo siguiente: 3oz de proteína cocida, 1/2 taza de porción de vegetales, los granos son los siguientes: cuscús 1/3 taza, arroz blanco 1/4 taza y cebada 1/4 taza. 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.