

**Meals On Wheels of Tampa DIABETIC OTOÑO/INVIERNO Menú – Enero 2026**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Comida Festiva	2 4 oz de pollo Marsala más de 1 oz de pasta de moño  ½ taza de maíz  ½ taza de espinacas  Carbs 62
5 4 oz de ravioles de queso con salsa cremosa de champiñones  ½ taza de zanahorias picadas  ½ taza de verduras italianas  Carbs 45	6 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  Carbs 43	7 5 oz de calzone de pepperoni con carne  ½ taza de frijoles blancos  ½ taza de brócoli  Carbs 45	8 5 oz de pasta ranchera con pollo  ½ taza de guisantes al ajillo  ½ taza de zanahorias parisinas  Carbs 66	9 6 oz Cazuela de pimientos rellenos  ½ taza de verduras mixtas  ½ taza de succotash  Carbs 52
12 5 oz Pastel de pavo cubierto con galleta  ½ taza de judías verdes  ½ taza de zanahorias  Carbs 46	13 4 oz de pastel de carne con salsa  ½ taza de puré de papas  ½ taza de verduras de otoño  Carbs 29	14 4 oz de pollo teriyaki más de ½ taza de arroz blanco  ½ taza de brócoli  ½ taza de pimientos  Carbs 63	15 3 oz de salchicha Bratwurst más de 1 oz de col agridulce  ½ taza de patatas O'Brien  ½ taza de verduras mixtas  Carbs 39	16 3 oz dde falda de res con 2 oz de macarrones con queso  ½ taza de judías verdes con pimientos  ½ taza de manzanas con canela  Carbs 80
19  Comida Festiva	20 5 oz de tamal de pollo con salsa verde  1 taza de arroz adobado  ½ taza de verduras mixtas  Carbs 48	21 6 oz de pastel de pastor cubierto con 1 oz de queso cheddar  ½ taza de judías verdes  ½ taza de zanahorias con mantequilla  Carbs 35	22 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  Carbs 80	23 3 oz de pollo glaseado con naranja sobre ¼ c. taza de arroz frito  2 dumplings de pollo  ½ taza de guisantes con cebolla  Carbs 67
26 4 oz de lasaña de tres quesos  ½ taza de guisantes y zanahorias  ½ taza de verduras mixtas  Carbs 80	27 85 g de filete suizo con 1 oz de patatas gratinadas  ½ taza de judías verdes  ½ taza de calabaza amarilla  Carbs 43	28 4 oz de pollo Alfredo más de 1 oz de pasta linguini  ½ taza de brócoli  ½ taza de zanahorias  Carbs 61	29 4 oz de carnitas de cerdo más de ½ taza de arroz amarillo  ½ taza de frijoles negros  ½ taza de vegetales del chef  Carbs 55	30 4 oz de pollo Marsala más de 1 oz de pasta de moño  ½ taza de maíz  ½ taza de espinacas  Carbs 62

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.*