

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

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|--|
| | | | 1 Comida Festiva | 2 4 oz de pollo Marsala más de 2 oz de pasta de moño ½ taza de maíz ½ taza de espinacas Sodium 500 |
| 5 4 oz de ravioles de queso con salsa cremosa de champiñones ½ taza de zanahorias picadas ½ taza de verduras italianas Sodium 810 | 6 4 oz de filete de pollo más ½ taza de puré de papas ½ taza de judías verdes italianas ½ taza de calabaza moscada Sodium 810 | 7 5 oz de calzone de pepperoni con carne ½ taza de frijoles blancos ½ taza de brócoli Sodium 660 | 8 5 oz de pasta ranchera con pollo ½ taza de guisantes al ajillo ½ taza de zanahorias parisinas Sodium 540 | 9 6 oz Cazuela de pimientos rellenos ½ taza de verduras mixtas ½ taza de succotash Sodium 420 |
| 12 5 oz Pastel de pavo cubierto con galleta ½ taza de judías verdes ½ taza de zanahorias Sodium 650 | 13 4 oz de pastel de carne con salsa ½ taza de puré de papas ½ taza de verduras de otoño Sodium 700 | 14 4 oz de pollo teriyaki más de 1 taza de arroz blanco ½ taza de brócoli ½ taza de pimientos Sodium 530 | 15 3 oz de salchicha Bratwurst más de 2 oz de col agridulce ½ taza de patatas O'Brien ½ taza de verduras mixtas Sodium 870 | 16 3 oz dde falda de res con 3 oz de macarrones con queso ½ taza de judías verdes con pimientos ½ taza de manzanas con canela Sodium 760 |
| 19 Comida Festiva | 20 5 oz de tamal de pollo con salsa verde 1 taza de arroz adobado ½ taza de verduras mixtas Sodium 810 | 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 Sodium 740 | 22 4 oz de pollo toscano más mas de 2 oz de pasta penne de trigo ½ taza de verduras mixtas ½ taza de manzanas con canela Sodium 810 | 23 3 oz de pollo glaseado con naranja sobre ½ taza de arroz frito 2 dumplings de pollo ½ taza de guisantes con cebolla Sodium 840 |
| 26 4 oz de lasaña de tres quesos ½ taza de guisantes y zanahorias ½ taza de verduras mixtas Sodium 660 | 27 85 g de filete suizo con 2 oz de patatas gratinadas ½ taza de judías verdes ½ taza de calabaza amarilla Sodium 560 | 28 4 oz de pollo Alfredo más de 2 oz de pasta linguini ½ taza de brócoli ½ taza de zanahorias Sodium 430 | 29 4 oz de carnitas de cerdo más de 1 taza de arroz amarillo ½ taza de frijoles negros ½ taza de vegetales del chef Sodium 820 | 30 4 oz de pollo Marsala más de 2 oz de pasta de moño ½ taza de maíz ½ taza de espinacas Sodium 500 |

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.