

**Meals On Wheels of Tampa DIABETIC FRIENDLY PRIMAVERA Menú – Febrero 2026**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 4 oz de Pollo General Tao más de 1/4 taza de arroz frito	3 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini	4 5 oz de arroz amarillo y pollo	5 4 oz de cerdo hawaiano sobre 1/4 taza de arroz blanco	6 6 oz de macarrones con chile con queso cheddar
2 potstickers de verduras	1/2 taza de Brécol	1/2 taza de frijoles negros	1/2 taza de Calabacín	1/2 taza de brócoli sazonado
1/2 taza de Mezcla Asiática de Carbs 58	1/2 taza de manzanas especiadas Carbs 71	1/2 taza Brécol Carbs 69	1/2 taza de zanahorias con mantequilla Carbs 50	1/2 taza de frijoles encerados Carbs 53
9 1 taza de ravioles de queso jumbo con 2 oz de salsa de queso poblano	10 4 oz de pollo a la barbacoa con 1/2 taza de macarrones con queso	11 4 oz de bistec Salisbury con champiñones con 1/4 taza de Papas Asadas	12 4 oz de frijoles rojos cajún y salchicha más de 1/4 taza de arroz blanco	13 4 oz de pavo asado con 1/4 taza de puré de papas
1/2 taza de brócoli sazonado	1/2 taza de espinacas sazonadas	1/2 taza de judías verdes sazonadas	1/2 taza Brécol	1/2 taza de California Blend Veggie
1/2 taza de verduras mixtas	1/2 taza de verduras Chef Blend	1/2 taza de coliflor al vapor	1 pan de maíz	1/2 taza de maíz Chuckwagon
Carbs 40	Carbs 49	Carbs 42	Carbs 75	Carbs 48
16  Comida Festiva	17 3 oz de empanada de carne más de 1/4 taza de arroz español  1/2 taza de Frijoles  1/2 taza de judías verdes  Carbs 65	18 4oz Conchas Rellenas Florentina  1/2 taza de brócoli al vapor  1/2 taza de zanahorias sazonadas  Carbs 34	19 4 oz de jamón glaseado con salsa de piña con 1/4 taza de batatas asadas  1/2 taza de calabaza  1/2 taza de Chef Blend Veggie  Carbs 37	20 4 oz Sándwich de pollo  1/2 taza de gajos de papa asada  1/2 taza de vegetales mixtos  Carbs 61
23 4 oz de brócoli y queso Pollo más de 1/4 taza de fideos de huevo	24 6 oz de pastel de pastor  1/2 taza de judías verdes  1/2 taza de verduras de mezcla de  Carbs 35	25 4oz de Pollo Ropa Viejas más de 1/4 taza de arroz blanco  1/2 taza de frijoles negros  1/2 cza. Plátanos  Carbs 76	26 Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar  Carbs 10	27 Estofado de carne de res de 6 oz con zanahorias y papas  1/2 taza de melodía de judías verdes  1/2 taza de melocotón crujiente  Carbs 52

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.*