

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> 4 oz de Pollo General Tao más de 1/4 taza de arroz frito  2 potstickers de verduras  1/2 taza de Mezcla Asiática de  <i>Carbs 58</i>	<b>3</b> 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini  1/2 taza de Brécol  1/2 taza de manzanas especiadas  <i>Carbs 71</i>	<b>4</b> 5 oz de arroz amarillo y pollo  1/2 taza de frijoles negros  1/2 taza Brécol  <i>Carbs 69</i>	<b>5</b> 4 oz de cerdo hawaiano sobre 1/4 taza de arroz blanco  1/2 taza de Calabacín  1/2 taza de zanahorias con mantequilla  <i>Carbs 50</i>	<b>6</b> 6 oz de macarrones con chile con queso cheddar  1/2 taza de brócoli sazonado  1/2 taza de frijoles encerrados  <i>Carbs 53</i>
<b>9</b> 1 taza de ravioles de queso jumbo con 2 oz de salsa de queso poblano  1/2 taza de brócoli sazonado  1/2 taza de verduras mixtas  <i>Carbs 40</i>	<b>10</b> 4 oz de pollo a la barbacoa con 1/2 taza de macarrones con queso  1/2 taza de espinacas sazonadas  1/2 taza de verduras Chef Blend  <i>Carbs 49</i>	<b>11</b> 4 oz de bistec Salisbury con champiñones con 1/4 taza de Papas Asadas  1/2 taza de judías verdes sazonadas  1/2 taza de coliflor al vapor  <i>Carbs 42</i>	<b>12</b> 4 oz de frijoles rojos cajún y salchicha más de 1/4 taza de arroz blanco  1/2 taza Brécol  1 pan de maíz  <i>Carbs 75</i>	<b>13</b> 4 oz de pavo asado con 1/4 taza de puré de papas  1/2 taza de California Blend Veggie  1/2 taza de maíz Chuckwagon  <i>Carbs 48</i>
<b>16</b>   Comida Festiva	<b>17</b> 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  <i>Carbs 65</i>	<b>18</b> 4oz Conchas Rellenas Florentina  1/2 taza de brócoli al vapor  1/2 taza de zanahorias sazonadas  <i>Carbs 34</i>	<b>19</b> 4 oz de jamón glaseado con salsa de piñacon 1/4 taza de batatas asadas  1/2 taza de calabaza  1/2 taza de Chef Blend Veggie  <i>Carbs 37</i>	<b>20</b> 4 oz Sándwich de pollo  1/2 taza de gajos de papa asada  1/2 taza de vegetales mixtos  <i>Carbs 61</i>
<b>23</b> 4 oz de brócoli y queso Pollo más de 1/4 taza de fideos de huevo  1/2 taza de zanahorias glaseadas  1/2 taza de guisantes al vapor  <i>Carbs 78</i>	<b>24</b> 6 oz de pastel de pastor  1/2 taza de judías verdes  1/2 taza de verduras de mezcla de  <i>Carbs 35</i>	<b>25</b> 4oz de Pollo Ropa Viejas más de 1/4 taza de arroz blanco  1/2 taza de frijoles negros  1/2 cza. Plátanos  <i>Carbs 76</i>	<b>26</b> Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar  <i>Carbs 10</i>	<b>27</b> 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  <i>Carbs 52</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.*