

Meals On Wheels of Tampa **HEART HEALTHY PRIMAVERA Menú – Febrero 2026**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 4 oz de Pollo General Tao sobre $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 edamame	1/2 taza de brócoli sazonado
1/2 taza de Mezcla Asiática de Sodium 780	1/2 taza de manzanas especiadas Sodium 580	1/2 taza de plátanos Sodium 430	1/2 taza de zanahorias picadas Sodium 700	1/2 taza de frijoles encerados Sodium 780
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 $\frac{1}{2}$ taza de papas Obrien	12 4 oz de frijoles rojos cajún y salchicha más de 1/2 taza de arroz blanco	13 4 oz de pavo asado con 1/2 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 cza. 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
Sodium 730	Sodium 80	Sodium 750	Sodium 800	Sodium 660
16 Comida Festiva	17 3 oz de empanada de carne más de 1/2 taza de arroz español 1/2 taza de Frijoles 1/2 taza de judías verdes Sodium 570	18 4oz Conchas Rellenas Florentina 1/2 taza de brócoli al vapor 1/2 taza de zanahorias sazonadas Sodium 430	19 4 oz de jamón glaseado con salsa de piña con 1/2 taza de batatas asadas 1/2 taza de calabaza 1/2 taza de Chef Blend Veggie Sodium 840	20 4 oz Sándwich de pollo 1/2 taza de gajos de papa asada 1/2 taza de vegetales mixtos Sodium 860
23 4 oz de brócoli y queso Pollo más de 1/2 taza de fideos de huevo 1/2 taza de zanahorias glaseadas 1/2 taza de guisantes al vapor Sodium 630	24 6 oz de pastel de pastor 1/2 taza de judías verdes 1/2 taza de verduras de mezcla de Sodium 740	25 4oz de Pollo Ropa Viejas más de 1/2 taza de arroz blanco 1/2 taza de frijoles negros 1/2 cza. Plátanos Sodium 390	26 Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar Sodium 540	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 Sodium 570

Cada comida saludable para el corazón proporciona: 3 a 4 oz de proteína, un máximo de dos porciones de $\frac{1}{2}$ taza de vegetales o una $\frac{1}{2}$ taza de vegetales y una $\frac{1}{2}$ taza de frutas, $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ 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.