

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> 4 oz de Pollo General Tao sobre ½ taza de Arroz Frito  2 potstickers de verduras  1/2 taza de Mezcla Asiática de  <i>Sodium 780</i>	<b>3</b> 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini  1/2 taza de Brécol  1/2 taza de manzanas especiadas  <i>Sodium 580</i>	<b>4</b> 5 oz de arroz amarillo y pollo  1/2 taza de frijoles negros  1/2 taza de plátanos  <i>Sodium 430</i>	<b>5</b> 4 oz de cerdo hawaiano sobre ½ taza de arroz blanco  ½ taza de edamame  ½ taza de zanahorias picadas  <i>Sodium 700</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>Sodium 780</i>
<b>9</b> 1 taza de raviolos de queso jumbo con 2 oz de salsa de queso poblano  1/2 taza de brócoli sazonado  1/2 taza de verduras mixtas  <i>Sodium 730</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>Sodium 80</i>	<b>11</b> 4 oz de bistec Salisbury con champiñones con ½ taza de papas Obrien  1/2 taza de judías verdes sazonadas  1/2 taza de coliflor al vapor  <i>Sodium 750</i>	<b>12</b> 4 oz de frijoles rojos cajún y salchicha más de 1/2 taza de arroz blanco  1/2 cza. Brécol  1 pan de maíz  <i>Sodium 800</i>	<b>13</b> 4 oz de pavo asado con 1/2 taza de puré de papas  1/2 taza de California Blend Veggie  1/2 taza de maíz Chuckwagon  <i>Sodium 660</i>
<b>16</b>   Comida Festiva	<b>17</b> 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  <i>Sodium 570</i>	<b>18</b> 4oz Conchas Rellenas Florentina  1/2 taza de brócoli al vapor  1/2 taza de zanahorias sazonadas  <i>Sodium 430</i>	<b>19</b> 4 oz de jamón glaseado con salsa de piñacon 1/2 taza de batatas asadas  1/2 taza de calabaza  1/2 taza de Chef Blend Veggie  <i>Sodium 840</i>	<b>20</b> 4 oz Sándwich de pollo  1/2 taza de gajos de papa asada  1/2 taza de vegetales mixtos  <i>Sodium 860</i>
<b>23</b> 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  <i>Sodium 630</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>Sodium 740</i>	<b>25</b> 4oz de Pollo Ropa Viejas más de 1/2 taza de arroz blanco  1/2 taza de frijoles negros  1/2 cza. Plátanos  <i>Sodium 390</i>	<b>26</b> Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar  <i>Sodium 540</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>Sodium 570</i>

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.*