

## Meals On Wheels of Tampa **RENAL FRIENDLY** OTOÑO/INVIERNO menú - Febrero 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Cebada con pimientos y cebollas</b> <b>Judías verdes hervidas</b>  sodio 230 potasio 545 fósforo 218	<b>3</b> <b>Abadejo al horno (pescado)</b> <b>Brócoli hervido</b> <b>Coliflor Boleada</b>  sodio 270 potasio 601 fósforo 149	<b>4</b> <b>Muslo De Pollo Al Horno</b> <b>Guisantes Boleados con Menta</b> <b>Zzanahorias en polvo</b>  sodio 110 potasio 499 fósforo 206	<b>5</b> <b>Lomo De Cerdo Al Horno</b> <b>Cuscús con pimientos y cebollas</b> <b>Repollo hervido</b>  sodio 61 potasio 520 fósforo 229	<b>6</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Arroz blanco</b> <b>Frijoles Verdes Boleados</b>  sodio 230 potasio 405 fósforo 230
<b>9</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Clabacines hervidos</b> <b>Maíz Hervido</b>  sodio 320 potasio 583 fósforo 338	<b>10</b> <b>Abadejo al horno (pescado)</b> <b>Coliflor hervida</b> <b>Manzanas con canela</b>  sodio 252 potasio 534 fósforo 100	<b>11</b> <b>Hamburguesa de pub</b> <b>Cebollas y pimientos rojos</b> <b>Coliflor hervida</b> <b>Manzanas con canela</b>  sodio 322 potasio 559 fósforo 235	<b>12</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Brócoli hervido</b> <b>Guisantes cocidos</b>  sodio 265 potasio 577 fósforo 319	<b>13</b> <b>Carne asada</b> <b>Calabaza De Verano Hervida</b> <b>Coliflor Boleada</b>  sodio 114 potasio 394 fósforo 200
<b>16</b>  <b>Comida Festiva</b>	<b>17</b> <b>Abadejo al horno (pescado)</b> <b>Pimiento Rojo Asado</b> <b>coliflor hervida</b>  sodio 230 potasio 476 fósforo 95	<b>18</b> <b>Espaguetis con brócoli</b> <b>Calabaza amarilla</b> <b>Coliflor</b>  sodio 25 potasio 511 fósforo 153	<b>19</b> <b>Lomo De Cerdo Al Horno</b> <b>Cuscús</b> <b>Col rizada hervida</b>  sodio 95 potasio 650 fósforo 254	<b>20</b> <b>Muslo De Pollo Al Horno</b> <b>Coliflor hervida</b> <b>Manzanas con canela</b>  sodio 87 potasio 378 fósforo 154
<b>23</b> <b>Muslo De Pollo Al Horno</b> <b>Cuscús Blanco</b> <b>Repollo hervido</b> <b>Judías verdes</b>  sodio 67 potasio 434 fósforo 166	<b>24</b> <b>Abadejo al horno (pescado)</b> <b>Coliflor hervida</b> <b>Manzanas con canela</b>  sodio 252 potasio 534 fósforo 100	<b>25</b> <b>Hamburguesa de pub</b> <b>Cebollas y pimientos rojos</b> <b>Coliflor hervida</b> <b>Manzanas con canela</b>  sodio 322 potasio 559 fósforo 235	<b>26</b> <b>Carne asada</b> <b>Calabaza chayote hervida</b> <b>Guisantes de olor empolvados</b>  sodio 126 potasio 495 fósforo 240	<b>27</b> <b>Pechuga De Pollo Al Horno</b> <b>Pimientos asados y cebollas</b> <b>Col rizada adobada</b>  sodio 273 potasio 465 fósforo 234

Todo el condimento utilizado tiene solo hierbas secas y cero sal. Los niveles de sodio, potasio y fósforo se calculan en base a lo siguiente: 3oz de proteína cocida, 1/2 taza de porción de vegetales, los granos son los siguientes: cuscús 1/3 taza, arroz blanco 1/4 taza y cebada 1/4 taza. 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.*