

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 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>	3 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini 1/2 taza de Brécol 1/2 taza de manzanas especiadas <i>Carbs 71</i>	4 5 oz de arroz amarillo y pollo 1/2 taza de frijoles negros 1/2 taza Brécol <i>Carbs 69</i>	5 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>	6 6 oz de macarrones con chile con queso cheddar 1/2 taza de brócoli sazonado 1/2 taza de frijoles encerados <i>Carbs 53</i>
9 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>	10 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>	11 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>	12 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>	13 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>
16 4 oz de Pollo Glaseado sobre ½ taza de Arroz Pegajoso 2 Empanadillas de Verduras ½ taza de Guisantes con Cebollitas <i>Carbs 62</i>	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 <i>Carbs 65</i>	18 4oz Conchas Rellenas Florentina 1/2 taza de brócoli al vapor 1/2 taza de zanahorias sazonadas <i>Carbs 34</i>	19 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>	20 4 oz Sándwich de pollo 1/2 taza de gajos de papa asada 1/2 taza de vegetales mixtos <i>Carbs 61</i>
23 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>	24 6 oz de pastel de pastor 1/2 taza de judías verdes 1/2 taza de verduras de mezcla de <i>Carbs 35</i>	25 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>	26 Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar <i>Carbs 10</i>	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 <i>Carbs 52</i>
30 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>	31 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini 1/2 taza de Brécol 1/2 taza de manzanas especiadas <i>Carbs 71</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.