

Meals On Wheels of Tampa HEART HEALTHY PRIMAVERA Menú – Marzo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 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>	3 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini 1/2 taza de Brécol 1/2 taza de manzanas especiadas <i>Sodium 580</i>	4 5 oz de arroz amarillo y pollo 1/2 taza de frijoles negros 1/2 taza de plátanos <i>Sodium 430</i>	5 4 oz de cerdo hawaiano sobre ½ taza de arroz blanco ½ taza de edamame ½ taza de zanahorias picadas <i>Sodium 700</i>	6 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>
9 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>	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>Sodium 80</i>	11 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>	12 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>	13 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>
16 4 oz de Pollo Glaseado sobre ½ taza de Arroz Pegajoso 2 Empanadillas de Verduras ½ taza de Guisantes con Cebollitas <i>Sodium 590</i>	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 <i>Sodium 570</i>	18 4oz Conchas Rellenas Florentina 1/2 taza de brócoli al vapor 1/2 taza de zanahorias sazonadas <i>Sodium 430</i>	19 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>	20 4 oz Sándwich de pollo 1/2 taza de gajos de papa asada 1/2 taza de vegetales mixtos <i>Sodium 860</i>
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 <i>Sodium 630</i>	24 6 oz de pastel de pastor 1/2 taza de judías verdes 1/2 taza de verduras de mezcla de <i>Sodium 740</i>	25 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>	26 Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar <i>Sodium 540</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>Sodium 570</i>
30 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>	31 5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini 1/2 taza de Brécol 1/2 taza de manzanas especiadas <i>Sodium 580</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.