

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

| <b>Lunes</b>  | <b>Martes</b>   | <b>Miércoles</b>  | <b>Jueves</b>  | <b>Viernes</b>  |
|---|---|---|--|---|
|   |   | 1<br>5 oz de arroz amarillo y pollo<br><br>1/2 taza de frijoles negros<br><br>1/2 taza de plátanos<br><br><i>Sodium 430</i>   | 2<br>4 oz de cerdo hawaiano sobre ½ taza de arroz blanco<br><br>½ taza de edamame<br><br>½ taza de zanahorias picadas<br><br><i>Sodium 700</i>                         | 3<br>6 oz de macarrones con chile con queso cheddar<br><br>1/2 taza de brócoli sazonado<br><br>1/2 taza de frijoles encerados<br><br><i>Sodium 780</i>                    |
| 6<br>1 taza de ravioles de queso jumbo con 2 oz de salsa de queso poblano<br><br>1/2 taza de brócoli sazonado<br><br>1/2 taza de verduras mixtas<br><br><i>Sodium 730</i>     | 7<br>4 oz de pollo a la barbacoa con 1/2 taza de macarrones con queso<br><br>1/2 taza de espinacas sazonadas<br><br>1/2 taza de verduras Chef Blend<br><br><i>Sodium 80</i> | 8<br>4 oz de bistec Salisbury con champiñones con ½ taza de papas Obrien<br><br>1/2 taza de judías verdes sazonadas<br><br>1/2 taza de coliflor al vapor<br><br><i>Sodium 750</i> | 9<br>4 oz de frijoles rojos cajún y salchicha más de 1/2 taza de arroz blanco<br><br>1/2 cza. Brécol<br><br>1 pan de maíz<br><br><i>Sodium 800</i>                     | 10<br>4 oz de pavo asado con 1/2 taza de puré de papas<br><br>1/2 taza de California Blend Veggie<br><br>1/2 taza de maíz Chuckwagon<br><br><i>Sodium 660</i>             |
| 13<br>4 oz de Pollo Glaseado sobre ½ taza de Arroz Pegajoso<br><br>2 Empanadillas de Verduras<br><br>½ taza de Guisantes con Cebollitas<br><br><i>Sodium 590</i>              | 14<br>3 oz de empanada de carne más de 1/2 taza de arroz español<br><br>1/2 taza de Frijoles<br><br>1/2 taza de judías verdes<br><br><i>Sodium 570</i>                      | 15<br>4oz Conchas Rellenas Florentina<br><br>1/2 taza de brócoli al vapor<br><br>1/2 taza de zanahorias sazonadas<br><br><i>Sodium 430</i>  | 16<br>4 oz de jamón glaseado con salsa de piñacon 1/2 taza de batatas asadas<br><br>1/2 taza de calabaza<br><br>1/2 taza de Chef Blend Veggie<br><br><i>Sodium 840</i> | 17<br>4 oz Sándwich de pollo<br><br>1/2 taza de gajos de papa asada<br><br>1/2 taza de vegetales mixtos<br><br><i>Sodium 860</i>  |
| 20<br>4 oz de brócoli y queso Pollo más de 1/2 taza de fideos de huevo<br><br>1/2 taza de zanahorias glaseadas<br><br>1/2 taza de guisantes al vapor<br><br><i>Sodium 630</i> | 21<br>6 oz de pastel de pastor<br><br>1/2 taza de judías verdes<br><br>1/2 taza de verduras de mezcla de<br><br><i>Sodium 740</i>   | 22<br>4oz de Pollo Ropa Viejas más de 1/2 taza de arroz blanco<br><br>1/2 taza de frijoles negros<br><br>1/2 cza. Plátanos<br><br><i>Sodium 390</i>                               | 23<br>Ensalada de Chef con Aderezo Ranch Jamón y Pavo en Dados Huevo Cocido Tomates en Dados Queso Cheddar<br><br><i>Sodium 540</i>                                    | 24<br>Estofado de carne de res de 6 oz con zanahorias y papas<br><br>1/2 taza de melodía de judías verdes<br><br>1/2 taza de melocotón crujiente<br><br><i>Sodium 570</i> |
| 27<br>4 oz de Pollo General Tao sobre ½ taza de Arroz Frito<br><br>2 potstickers de verduras<br><br>1/2 taza de Mezcla Asiática de<br><br><i>Sodium 780</i>                   | 28<br>5 oz Cremoso de Limón y Espinaca Tortellini<br><br>1/2 taza de Brécol<br><br>1/2 taza de manzanas especiadas<br><br><i>Sodium 580</i>                                 | 29<br>5 oz de arroz amarillo y pollo<br><br>1/2 taza de frijoles negros<br><br>1/2 taza de plátanos<br><br><i>Sodium 430</i>  | 30<br>4 oz de cerdo hawaiano sobre ½ taza de arroz blanco<br><br>½ taza de edamame<br><br>½ taza de zanahorias picadas<br><br><i>Sodium 700</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.*