

**Meals On Wheels of Tampa HEART HEALTHY VERANO Menú – Junio 2026**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1</b> 4 oz de Manicotti de queso con Salsa de crema de pesto de limón  1/2 taza Guisantes  1/2 taza de verduras Capri Blend  <i>Sodium 600</i>	<b>2</b> 3 oz de Pollo a la Parrilla con ½ taza de Arroz Adobo  1/2 taza de frijoles refritos  1/2 taza de verduras mixtas  <i>Sodium 830</i>	<b>3</b> 5 oz Ragu de Carne sobre ½ taza Pasta Integral  ½ taza de brócoli al vapor  1/2 taza Succotash  <i>Sodium 550</i>	<b>4</b> 4 oz de Pollo Cordon Bleu con ½ taza de Papas O'Brien  ½ taza de mezcla de verduras Malibu  ½ taza de Maíz Chuckwagon  <i>Sodium 840</i>	<b>5</b> Consejos de carne de res sobre ½ taza de puré de papas  ½ taza de judías verdes con cebolla  ½ taza de tomate guisado  <i>Sodium 810</i>
<b>8</b> 4 oz Raviolis rellenos de queso con salsa de crema de tomate seco  ½ taza de calabacín  ½ taza de zanahorias al vapor  <i>Sodium 740</i>	<b>9</b> 4 oz de pastel de carne sobre ½ taza de puré de papas  ½ taza de guisantes y zanahorias  ½ taza de ejotes  <i>Sodium 830</i>	<b>10</b> 4 oz de pollo toscano sobre 1/2 taza Pasta Penne  1/2 taza de coliflor asada  1/2 taza brócoli  <i>Sodium 740</i>	<b>11</b> 4 oz de cerdo Mojo con salsa sobre ½ taza de arroz Adobe  ½ taza de plátanos  ½ taza de frijoles negros  <i>Sodium 890</i>	<b>12</b> Ensalada César de Pollo Pollo a la parrilla Lechuga romana Queso parmesano en lascas Acompañamiento de picatostes Acompañamiento de aderezo César  <i>Sodium 800</i>
<b>15</b> 5 oz de lasaña primavera  1/2 taza judías verdes italianas  1/2 taza de verduras de California  <i>Sodium 410</i>	<b>16</b> 5 oz Burrito de carne y frijoles con 1/2 taza de arroz amarillo  1/2 taza Frijoles  1/2 taza Mezcla de Verduras Capri  <i>Sodium 790</i>	<b>17</b> 4 oz de Pollo con Ajo y Miel sobre ½ taza de Arroz Jazmín  ½ taza de Rodajas de Zanahoria  ½ taza de Brócoli  <i>Sodium 650</i>	<b>18</b> 4 oz de cerdo desmenuzado con 1/2 taza Macarrones con queso  1/2 taza Judías verdes  1 pan de maíz  <i>Sodium 791</i>	<b>19</b> 4 oz de albóndigas suecas 1/2 taza puré de papa  ½ taza guisantes  1/2 taza Salsa de arándanos  <i>Sodium 778</i>
<b>22</b> Salsa de Pasta Mediterránea con ½ taza de Espaguet  ½ taza de Zanahorias Parisinas  ½ taza de Calabacín  <i>Sodium 620</i>	<b>23</b> 3 oz de enchiladas de pollo con salsa  1/2 taza de arroz español  1/2 taza Mezcla de Verduras Paco  <i>Sodium 820</i>	<b>24</b> 4 oz de Stroganoff de ternera 2 oz de fideos de huevo  1/2 taza de Capri Blend Veg  1/2 taza Brécol  <i>Sodium 531</i>	<b>25</b> 3.5 oz de salchicha Kielbasa con pierogis  ½ taza de pimientos y cebollas  ½ taza de verduras escandinavas  <i>Sodium 910</i>	<b>26</b> 3 oz Hamburguesa Grande de Carne Pan de sésamo, lechuga y pepinillo  ½ taza de gajos de papa sazonados  ½ taza de ejotes  <i>Sodium 810</i>
<b>29</b> 4 oz de Manicotti de queso con Salsa de crema de pesto de limón  1/2 taza Guisantes  1/2 taza de verduras Capri Blend  <i>Sodium 600</i>	<b>30</b> 3 oz de Pollo a la Parrilla con ½ taza de Arroz Adobo  1/2 taza de frijoles refritos  1/2 taza de verduras mixtas  <i>Sodium 830</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.*