

Meals On Wheels of Tampa HEART HEALTHY VERANO Menú – Julio 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 5 oz Ragu de Carne sobre ½ taza Pasta Integral ½ taza de brócoli al vapor 1/2 taza Succotash <i>Sodium 550</i>	2 4 oz de Pollo Cordon Bleucon ½ taza de Papas O'Brien ½ taza de mezcla de verduras Malibu ½ taza de Maíz Chuckwagon <i>Sodium 840</i>	3 Comida Festiva
6 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>	7 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>	8 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>	9 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>	10 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>
13 5 oz de lasaña primavera 1/2 taza judías verdes italianas 1/2 taza de verduras de California <i>Sodium 410</i>	14 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>	15 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>	16 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>	17 4 oz de albóndigas suecas 1/2 taza puré de papa ½ taza guisantes 1/2 taza Salsa de arándanos <i>Sodium 778</i>
20 Salsa de Pasta Mediterránea con ½ taza de Espaguet ½ taza de Zanahorias Parisinas ½ taza de Calabacín <i>Sodium 620</i>	21 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>	22 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>	23 3.5 oz de salchicha Kielbasa con pierogis ½ taza de pimientos y cebollas ½ taza de verduras escandinavas <i>Sodium 910</i>	24 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>
27 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>	28 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>	29 5 oz Ragu de Carne sobre ½ taza Pasta Integral ½ taza de brócoli al vapor 1/2 taza Succotash <i>Sodium 550</i>	30 4 oz de Pollo Cordon Bleucon ½ taza de Papas O'Brien ½ taza de mezcla de verduras Malibu ½ taza de Maíz Chuckwagon <i>Sodium 840</i>	31 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>

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.