

Meals On Wheels of Tampa HEART HEALTHY OTOÑO/INVIERNO Menú – Octubre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 3 oz de salchicha irlandesa con salsa sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de guisantes ½ taza de zanahorias al vapor <i>Sodium 990</i>	2 4 oz Chili de pollo y frijoles blancos sobre ½ taza de arroz al vapor ½ taza de coliflor estilo búfalo ½ taza de pimientos y cebollas <i>Sodium 515</i>
5 4 oz de muslo de pollo asado sobre ½ taza de arroz salvaje ½ taza de mezcla de verduras Paco ½ taza de guisantes cocidos <i>Sodium 715</i>	6 6 oz de pastel de pastor cubierto con 1 oz de queso cheddar ½ taza de judías verdes ½ taza de Zanahorias <i>Sodium 753</i>	7 4 oz de Pollo Marsala sobre 2 oz de Pasta Corbatín ½ taza de Maíz ½ taza de Espinaca Sazonada <i>Sodium 605</i>	8 4 oz Tazón de Carnitas de Cerdo sobre 1 taza de Arroz Amarillo ½ taza de Frijoles Negros ½ taza de Verduras del Chef <i>Sodium 818</i>	9 4 oz de Pollo Alfredo sobre 2 oz de Pasta linguini ½ taza de Brócoli ½ taza de Zanahorias <i>Sodium 434</i>
12 4 oz de conchas rellenas de queso con 2 oz de salsa Pomodoro ½ taza de brócoli ½ taza de coliflor <i>Sodium 646</i>	13 4 oz de pechuga de pollo sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de ejotes italianos ½ calabaza moscada <i>Sodium 814</i>	14 4 oz de bistec con pimienta china sobre ½ taza de arroz jazmín 2 empanadillas de pollo ½ taza de mezcla de verduras asiáticas <i>Sodium 560</i>	15 4 oz Sándwich de salchicha italiana en un 2 oz panecillo brioche ½ taza de pimientos y cebollas ½ taza de mezcla de verduras del chef <i>Sodium 870</i>	16 6 oz Cazuela de Pimientos ½ taza de verduras Capri ½ taza de Succotash <i>Sodium 424</i>
19 5 oz de pastel de pavo cubierto con 2.25 oz de galleta ½ taza de ejotes sazonados ½ taza de Zanahorias <i>Sodium 661</i>	20 4 oz de pastel de carne casero sobre ½ taza de papas Obrien ½ taza de guisantes ½ taza de verduras de otoño <i>Sodium 663</i>	21 4 oz de Pollo Teriyaki sobre 1 taza de Arroz Blanco ½ taza de Brócoli ½ taza de Mezcla de Pimientos <i>Sodium 531</i>	22 -Ensalada Cobb de Pollo- 2 tazas de ensalada con verduras 3 oz de tiras de pollo a la parrilla 1 oz de tocino picado 1 huevo duro Paquete de aderezo italiano <i>Sodium 624</i>	23 8 oz de espaguetis con albóndigas de carne ½ taza de verduras del chef ½ taza de calabacín amarillo <i>Sodium 810</i>
26 6 oz de Chop Suey americano con 1 oz de queso italiano ½ taza de verduras escandinavas ½ taza de brócoli <i>Sodium 619</i>	27 4 oz de Pollo Glaseado con Naranja sobre ½ taza de Arroz Frito con 2 Empanadillas de Pollo ½ taza de Mezcla de Verduras Asiáticas <i>Sodium 837</i>	28 3 oz de bistec suizo con salsa suiza sobre ½ taza de papas gratinadas ½ taza de ejotes ½ taza de calabaza amarilla <i>Sodium 559</i>	29 3 oz de salchicha irlandesa con salsa sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de guisantes ½ taza de zanahorias al vapor <i>Sodium 990</i>	30 4 oz Chili de pollo y frijoles blancos sobre ½ taza de arroz al vapor ½ taza de coliflor estilo búfalo ½ taza de pimientos y cebollas <i>Sodium 515</i>

Cada comida saludable para el corazón ofrece: de 3 a 4 oz de proteína, de ¼ a ½ taza de grano entero, un máximo de dos porciones de ½ taza de verduras o una porción de ½ taza de verdura y una porción de ½ taza de fruta. El sodio es menos de 900 por comida, con un promedio de 750 o menos en 5 días de comidas. Por favor, nota: Toda la información nutricional que se muestra refleja únicamente la comida en sí. No incluye ningún “extra” que pueda acompañarse 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.