

Meals On Wheels of Tampa RENAL FRIENDLY OTOÑO/INVIERNO Menú – Octubre 2026

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 Lomo de cerdo mediterráneo Fideos de huevo Coliflor Espinaca Sodium 300 Potassium 695 Phosphorous 365	2 Muslo de Pollo con Miel y Ajo Arroz Blanco Zanahorias Sodium 375 Potassium 665 Phosphorous 400
5 Pollo Marsala Linguini Brócoli Peras especiadas Sodium 550 Potassium 600 Phosphorous 310	6 Tilapia al Horno con Hierbas y Limón Arroz Blanco Espinacas Calabaza Amarilla Sodium 110 Potassium 670 Phosphorous 305	7 Asado Yankee con Salsa Papas Asadas Guisantes y Zanahorias Judías Verdes Sodium 400 Potassium 650 Phosphorous 300	8 Lomo de cerdo al horno Cebada Calabacín Coliflor Sodium 120 Potassium 600 Phosphorous 330	9 Muslo de Pollo Caribeño Jerk Orzo Coliflor Mezcla de Ensalada Sodium 500 Potassium 550 Phosphorous 300
12 Pechuga de Pollo con Mapa de Dijon Batata Asada Espinaca Coliflor Sodium 400 Potassium 750 Phosphorous 300	13 Merluza de verano con hierbas Orzo Brócoli Calabaza Sodium 150 Potassium 650 Phosphorous 300	14 Barbacoa de res Arroz blanco Pimientos y cebollas Calabacín Sodium 500 Potassium 650 Phosphorous 300	15 Cerdo desmenuzado a la BBQ Papas asadas Repollo Ejotes Sodium 350 Potassium 600 Phosphorous 300	16 Pollo a la naranja a la parrilla Fideos Lo Mein Guisantes Zanahorias Sodium 525 Potassium 500 Phosphorous 300
19 Pollo al Romero y Ajo Orzo Repollo Asado Judías Verdes al Vapor Sodium 172 Potassium 720 Phosphorous 165	20 Haddock al Horno con Limón Arroz Blanco Brócoli al Vapor Zanahorias Cocidas a Fuego Lento Sodium 73 Potassium 485 Phosphorous 280	21 Pastel de carne casero con salsa Puré de arroz con coliflor Calabacín Manzanas especiadas Sodium 423 Potassium 750 Phosphorous 275	22 Día de Ensalada Ensalada de jardín con vegetales Tira de pollo a la parrilla Huevo duro Sodium 250 Potassium 550 Phosphorous 220	23 Muslo de Pollo Balsámico Fideos de Huevo Calabacín Amarillo Mezcla de Verduras del Chef Sodium 400 Potassium 650 Phosphorous 300
26 Pechuga de pavo en lonchas Cuscús Judías verdes Salsa de arándanos rojos enteros Sodium 125 Potassium 445 Phosphorous 358	27 Salmón con Pimienta y Cítricos Cebada Mezcla de Ensalada Calabacín Sodium 325 Potassium 680 Phosphorous 350	28 Hamburguesa de Pub con Salsa Papas Asadas Brócoli Pimientos y Cebollas Sodium 175 Potassium 655 Phosphorous 315	29 Lomo de cerdo mediterráneo Fideos de huevo Coliflor Espinaca Sodium 300 Potassium 695 Phosphorous 365	30 Muslo de Pollo con Miel y Ajo Arroz Blanco Zanahorias Sodium 375 Potassium 665 Phosphorous 400

Los niveles de sodio, potasio y fósforo se calculan en base a lo siguiente: 3 oz de proteína cocida, 1/2 taza de vegetales, los granos son los siguientes: cuscús 1/3 de taza, arroz blanco 1/4 de taza y cebada 1/4 de taza. Todos los condimentos usados tienen solo hierbas secas y cero sal. Nota: Toda la información nutricional listada refleja únicamente la comida en sí y no incluye ningún “extra” que pueda acompañar las comidas, como guarniciones, ensaladas, postres, etc.

Todos los elementos del menú están sujetos a cambios según la disponibilidad de los productos. Gracias de antemano por tu comprensión.