

FORMULARIO DE PEDIDO DE COMIDAS CONGELADAS SEMANAL

NOMBRE : \_\_\_\_\_  
 DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_ APTO# \_\_\_\_\_ NÚMERO DE TELÉFONO: \_\_\_\_\_

ELECCIÓN DE BEBIDA 1% / DESNATADA / AGUA SI / NO ELECCIÓN DE PAN SI / NO DÍA DE ENTREGA MES JUVENTUD

CADA	COMIDA	CÓDIGO						ENTRADA
<u>OPCIONES VEGETARIANAS</u>								
	1	S	◆				♥	Lasaña de verduras, remolacha Harvard, zapatero de arándanos, panecillo integral
	2		◆	★	♣			Quiche de espinacas y pimientos, salchicha vegetariana, manzanas con canela y panecillo integral
	4S				♣		♥	Macarrones con queso, espinacas salteadas, pastel horneado de avena, panecillo integral
<u>OPCIONES DE INSPIRACIÓN ASIÁTICA</u>								
	10		◆				♥	Cerdo agridulce, arroz, repollo salteado, pastel de piña, panecillo integral
	12		◆		♣		♥	Pollo con sésamo, arroz blanco, frijoles y pimientos, pastel de piña, panecillo integral
<u>OPCIONES DE INSPIRACIÓN LATINA</u>								
	23		◆		♣		♥	Cacciatore de pollo, espinacas salteadas, arroz con leche, panecillo integral
	26		😊	◆				Horneado de enchilada de res, arroz con cilantro, pastel de manzana, panecillo integral
	27		😊	◆		♣		Arroz sucio con carne de cerdo y ternera, guisantes de ojo negro, zapatero de cerezas y panecillo integral
<u>OPCIONES DE COMIDAS DEL SUR</u>								
	30		◆					Pollo frito campestre, puré de patatas, maíz, zapatero de melocotón y muffin de pan de maíz
	31		😊	◆	★	♣	♥	Tilapia ennegrecida, espinacas salteadas, arroz con leche, muffin de pan de maíz
	32				♣			Chuleta de cerdo asada, col rizada, manzanas calientes con canela y muffin de pan de maíz
	33		😊	◆		♣	♥	Chile de res, frijoles y pimientos, pudín de pan de plátano, muffin de pan de maíz
<u>OPCIONES DE COCINA ITALIANA</u>								
	40 S		◆		♣		♥	Espagueti con salsa de carne, judías verdes y zanahorias, crocante de durazno, panecillo integral
	41						♥	Lasaña con salchicha de cerdo, verduras de California, manzanas con canela, panecillo integral
	43S						♥	Pollo a la parmesana con penne, coles de Bruselas, manzanas con canela y panecillo integral
	49				♣			Alfredo de vegetales, frijol y pimientos, pastel de banana Carmel, panecillo integral
<u>OPCIONES DE ALIMENTOS CONFORTABLES</u>								
	50				★	♣		Pollo asado con hierbas, coles de Bruselas, crujiente de cereza, galleta de suero de leche
	51		◆	★	♣		♥	Muslo de pollo BBQ, col rizada, pudín de pan de plátano y galleta de suero de leche
	52		◆				♥	Guiso de pollo y arroz, zanahorias salteadas, manzanas con canela, bizcocho de suero de leche
	59 S			★	♣			Puntas de res, papas, judías verdes, zanahorias, duraznos y crema, galleta de suero de leche
	61							Pastel de pastor, papas con queso cheddar, repollo rojo, pastel de queso, panecillo integral
	62				♣		♥	Pastel de carne, puré de papas, tomates guisados, budín de maíz, galleta de suero de leche
	63		◆		♣		♥	Asado de cerdo tierno, patatas, maíz, guisantes y zanahorias, arroz con leche y galleta de suero de leche
	64		◆		♣		♥	Goulash húngaro, col agridulce, manzanas con canela, galleta de suero de leche
	---							Pastel de pollo, zanahorias glaseadas con arce, pastel de migas de manzana, bizcocho de suero de leche
	77				♣			Sloppy Joes, frijoles horneados con pimientos, pastel de calabacín con chocolate, pan integral
	78		◆		♣			Cerdo desmenuzado BBQ, patatas O'Brien, pastel de zanahoria tibio, panecillo integral
<u>OPCIONES DE ALIMENTOS PARA EL DESAYUNO</u>								
	73				♣			Quiche Lorraine, papas O'Brien, melocotón crujiente, muffin de frutas
	74							Horneado de tostadas francesas, picadillo de rutabaga, salchichas de cerdo, muffin de frutas
	76				♣			Picadillo de carne en lata hecho en casa, huevos revueltos, pastel de durazno, muffin de frutas

- ◆ Sodio reducido (menos de 650 miligramos)
- ♥ Bajo en grasa (menos del 20 % de RDA) y bajo en colesterol (menos de 100 miligramos)
- 😊 Comida picante
- S Opciones de dieta blanda
- ★ Bajo en carbohidratos (40-60 miligramos con pan)
- ♣ Bajo en carbohidratos (40-60 miligramos sin pan)



COMIDAS SOBRE RUEDAS 918 JASPER ST. KALAMAZOO MI. 49001  
 NÚMERO DE  
 TELÉFONO: Kalamazoo 269.382.0515X300  
 Calhoun Co. 269.382.0515 X 350

FECHA EFECTIVA: 21/01/2021