

MILWAUKEE COUNTY

MEALS ON WHEELS

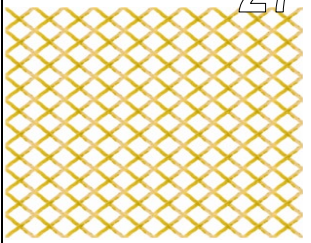


(414) 358-6527



NOVIEMBRE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Espaguetis Salsa de carne Judías verdes y de cera Ensalada de Guisantes Compota de manzana	3 Elección Arroz con queso y jamón Coles de Bruselas Remolachas Ensalada de 3 alubias Brownie 🍎 Fruta	4 Ensalada asiática de pollo Pan de masa madre Gelatina Plátano	5 Pollo con chili Verduras del Suroeste Corn O'Brien Chips de tortilla Melón	6 Pescado al horno Patatas con perejil Zanahorias glaseadas Panecillo Frutos rojos mixtos
9 Pollo a la parrilla Kaiser Roll Cuñas de patata Alubias al horno Ambrosia	10 Sartén de Desayuno <i>Huevo, Salchicha, Patat, Queso</i> Setas salteadas Melocotones especiados 🍊 Zumo de naranja Magdalena de arándanos	11 Salteado de cerdo Arroz frito con verduras Verduras de Wisconsin Uvas Galleta de la Fortuna	12 Mariscos Alfredo Pasta de pene Verdura del día Ensalada mixta Crutones Fruta	13 Salchicha italiana en pan <i>pimientos y cebollas</i> Patatas Baby Baker Verduras Capri Naranja
16 Jamón y horno Cazuela de patata Espinacas salteadas Pan integral Piña	17 Stroganoff de Albóndigas Fideos de huevo Vegetales de jardín Ensalada de zanahoria Manzana Roja Deliciosa	18 Taco Joe/Bun Patatas en sartén Mexi-Corn Fruta tropical Pudín 🍎 Fruta	19 Pollo cubierto Arroz Pilaf Frijoles de calicó 🍏 Zumo de manzana Mandarinas	20 Estofado de ternera Patata Asada Col estofada Melocotones Magdalena de Fruta
23 Cazuela Big Mac Verduras rurales Compota de frutas Panecillo Fruta fresca	24 Costilla de cerdo a la barbacoa Batatas Coliflor asada Panecillo hawaiano Compota de manzana	25 Pavo asado/salsa Puré de patatas Cazuela de judías verdes 🍇 Zumo de arándano Postre de calabaza 🍎 Fruta	26 CERRADO 	27 CERRADO 
30 Cazuela de atún Brócoli al vapor Calabaza Biscuit Clementine	 Goodwill Greater Milwaukee & Chicago MEALS ON WHEELS * Menú sujeto a cambios   \$4.00 Contribución Sugerida  = Postre diabético			



American Heart Association.
Healthy for Good™

COME CON MÁS COLOR

AZUL Y MORADO

arándanos	grosellas negras
berenjenas	higos morados
ciruelas	moras
ciruelas pasas	pasas
dátiles	uvas

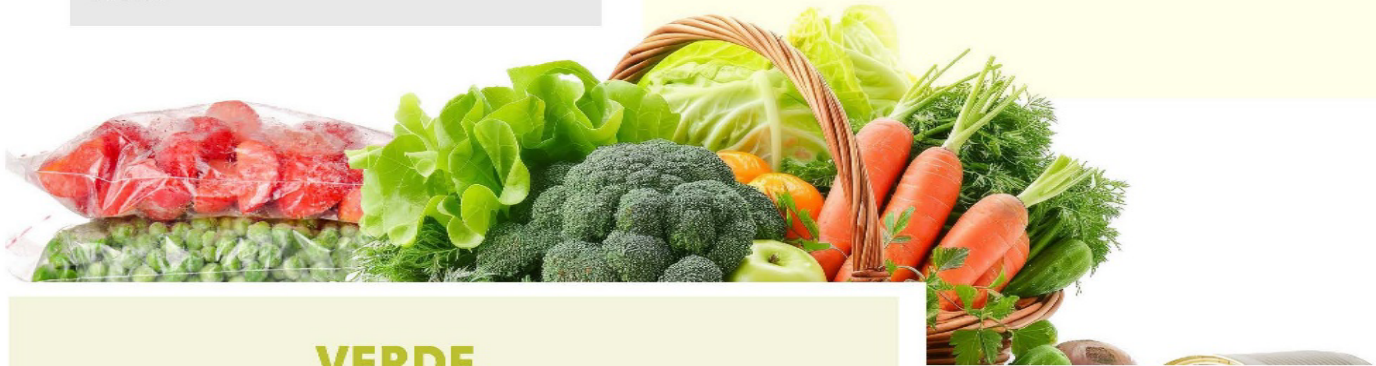
La mejor manera de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitas es comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores. Todas las formas de frutas y verduras (frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas) pueden formar parte de una dieta saludable para el corazón. Elige tipos que no contengan sal ni azúcar añadida.

BLANCO

ajo	jícamas
alcachofas de Jerusalén	nabos
bananas	papas
cebollas	rábano blanco
chalotas	raíz de loto
champiñones	taros
chirivías	
coliflor	

NARANJA Y AMARILLO

albaricoques	limones	papayas
batatas	maíz	pimientos amarillos
calabazas	mandarinas	pimientos naranjas
calabazas amarillas	mangos	piñas
calabazas bellota	manzanas amarillas	plátanos
calabazas butternut	maracuyá	pomelos amarillos
calabazas de verano	melones cantalupo	zanahorias
camotes	naranjas	
duraznos	nectarinas	



VERDE

aguacates	coles de Bruselas	limas
alcachofas	espárragos	nopales
apio	espinaca	pepinos
berros	frijoles verdes	peras
bok choy	guisantes	pimientos verdes
brócoli	guisantes chinos	puerros
calabacines	guisantes dulces	quingombó
cebollines	hojas de mostaza	repollo verde
col berza	kiwis	tomatillo
col rizada	lechuga romana	uvas verdes

ROJO Y ROSA

achicoria roja	pimientos rojos
arándanos rojos	pomelo rosa
cerezas	rábanos rojos
fresas	remolachas
granadas	ruibarbos
guayaba	sandía
manzanas rojas	tomates
papas rojas	uvas rojas

COME DE FORMA INTELIGENTE.
VIVE MÁS. SIÉNTETE BIEN.

heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés)