

## Menú de la Cocina de Oportunidad





Fresca y Rica

meals-on-wheels.com/es | 612-623-3363



### Sobre la Cocina de Oportunidad

- El menú está supervisado por un dietista licenciado de Open Arms de Minnesota. La dietista revisa y aprueba cada receta.
- Revisan y actualizan 4 veces por año los menús para procoporcionar comida y comidas favoritas de temporada.
- Las comidas están hechas a mano usando ingredientes frecos cuando sea posible.
- Todas las comidas de Meals on Wheels son saludables de corazón y para diabéticas.
- El comité de la cocina incorpora las opiniones de los destinatarios de comida para planear el menú de temporada.

Meals on Wheels puede acomodar una variedad de dietas.

- Sin-gluten
- Para Diabéticos
- Suave
- Kosher
- Bajo en Colesterol
- Vegetariano
- Bajo en Sodio
- Malal
- Renal
- Sin-lactosa

#### Sobre Open Arms de Minnesota

La Cocinda de Oportunidad de Meals on Wheels dirige en asociación con Open Arms de Minnesota. Open Arms es una organización sin fines de lucro que cocina y entrega comida nutritiva a las personas que tienen enfermedades que amenzan la vida en las Ciudades Gemelas.



# Conozca el Chef Ejecutivo, Noah Barton

Noah tiene más de 24 años de experiencia trabajando en cocinas alrededor del mundo. Noah es apasionado sobre el valor nutricional de la comida fresca y el impacto que comer bien puede tener en la salud.





#### **Sirviendo Sonrisas**

Est. 2017



Carne Cubano
Sirve con frijol negro y arroz,
verduras mixtas, manzanas
horneadas y una galleta.



# ¡Menú Nuevo!



Jamón Asado Sirve con papa asada, col de bruselas, pan con mantequilla y fruta en almíbar.



**de Carne**Sirve con brócoli al vapor, pan con mantequilla y tarta de durazno para el postre.



Lasaña de Carne Sirve con brócoli y zanahorias al vapor, pan con mantequilla y fruta fresca.

Vea nuestro menú completo y elija la comida que quiera al : meals-on-wheels.com/es

¿Preguntas? Llámenos al 612-623-3363.



## Menú



**Pollo Agridulce**Sirve con arroz integral,
verduras mixtas, manzanas
horneadas y una galleta.



**Puerco**Sirve con frijoles y arroz, elote, fruta en almíbar y una galleta para el postre.



**Carne Guisada**Sirve con puré de papa,
chícharos y zanahorias, pan con
mantequilla y una galleta.



**Sándwich de Desayuno**Huevo revuelto, salchicha de pavo y queso con pan. Sirve con fruta en almíbar y manzanas horneadas.



**Queso**Sirve con elote y pimiento, verduras mixtas y una galleta.



**Pollo Naranja**Sirve con arroz integral, brócoli al vapor y pudín para el postre.



**Pescado Parmesano**Sirve con arroz integral, verduras mixtas, fruta en almíbar y una galleta para el postre.



**Lasaña de verdura** Sirve con pan de ajo y fruta en almíbar.



**BBQ**Sirve con camote asado, verduras, fruta mixta y pan.

