Septiembre 2025

Meals on Wheels PLUS
OF MANATEE

Nuestra misión es ayudar a las personas a vivir de forma independiente brindándoles nutrición, cuidados y servicios de apoyo.

Todas las comidas se sirven con 8 oz de leche descremada al 1% y una rebanada de pan integral.

811 23rd Avenue East, Bradenton, FL 34208
(941) 747-4655 | MealsOnWheelsPLUS.org

Programas para personas mayores parcialmente financiados con el apoyo de

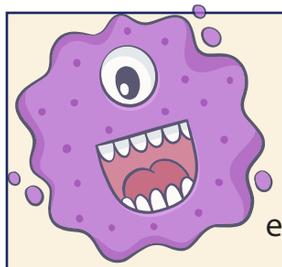
Elder Affairs FLORIDA · SENIOR CONNECTION CENTER INC. · Manatee County FLORIDA · City of Bradenton

Charity Navigator FOUR-STAR · Bradenton's Best 2023 WINNER · 2023 Readers' Choice Herald-Tribune WINNER · Seal of Transparency Platinum GuideStar

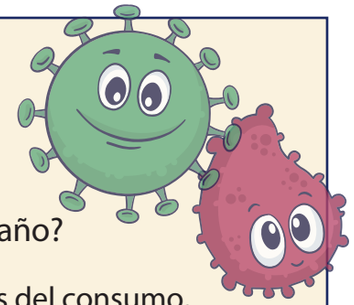
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2 Entrega de comida semanal para clientes de Martes	3 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	4 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	5 Entrega de comida semanal para clientes de Viernes
ALIMENTOS PARA MASCOTAS DISPONIBLES ¡Podemos ayudar con la comida de su mascota! Perros o gatos: 2 veces al mes, sin cargo. Llame antes de las 9am del lunes para recibir entregas en la misma semana. 	9 Entrega de comida semanal para clientes de Martes **Día de verduras para clientes de Martes**	10 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles **Día de verduras para clientes de Miércoles**	11 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves **Día de verduras para clientes de Jueves**	12 Entrega de comida semanal para clientes de Viernes **Día de verduras para clientes de Viernes**
16 Entrega de comida semanal para clientes de Martes	17 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	18 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	19 Entrega de comida semanal para clientes de Viernes	
Los cartones de leche se mantienen en hielo durante el transporte para garantizar que lleguen fríos. El contenido puede estar ligeramente congelado al momento de la entrega. Agite bien la leche antes de beberla.	23 Entrega de comida semanal para clientes de Martes	24 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	25 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	26 Entrega de comida semanal para clientes de Viernes
29	30 Entrega de comida semanal para clientes de Martes			

***** NUEVOS HORARIOS DE ENTREGA 10 AM-2 PM. POR FAVOR ESTE EN CASA.*****

Tenga en cuenta: Planifique con anticipación para almacenar las comidas en su congelador. Asegúrese de leer las instrucciones de almacenamiento y recalentamiento de alimentos.



Mes Nacional de la Seguridad Alimentaria



¿Sabías que, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente 1 de cada 6 estadounidenses, o alrededor de 48 millones de personas, experimentan enfermedades transmitidas por los alimentos cada año?

Aunque muchas enfermedades transmitidas por alimentos, como las causadas por la Salmonella, suelen causar síntomas entre 1 y 3 días después del consumo, algunas pueden manifestarse tan pronto como 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aquí tienes cuatro pasos sencillos que pueden ayudarte a reducir las probabilidades de enfermarte al evitar la contaminación cruzada:

LAVAR!

- **¡Lávate las manos con frecuencia!**
- Lava las superficies de preparación de alimentos y los utensilios antes y después de usarlos.
- Usa toallas de papel desechables para limpiar cualquier superficie que haya estado en contacto con carne o pescado crudo.
- Enjuaga o lava todas las frutas y verduras; usa una esponja limpia o un cepillo especial para vegetales en productos con cáscara, como manzanas, papas, etc.

SEPARA!

- Mantén siempre las carnes crudas y los huevos separados de los alimentos listos para comer.
- Designa o codifica por colores las tablas de cortar para diferentes usos.
- Desecha las marinadas después de retirar la carne cruda, y utiliza siempre brochas limpias para barnizar la carne ya cocida.
- Cubre los alimentos en el refrigerador.

COCINAR!

- Cocina los alimentos a las temperaturas correctas usando un termómetro confiable para carne.
- Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén firmes.
- Al usar el microondas, asegúrate de revolver y girar los alimentos durante la cocción.

ENFRIAR!

- Usa termómetros para verificar que los alimentos y el refrigerador estén a la temperatura adecuada (por debajo de 40 °F / 4 °C).
- Refrigera los alimentos dentro de las 2 horas posteriores a la cocción. Divide los alimentos o espárcelos al enfriarlos en el refrigerador.
- Nunca descongeles alimentos a temperatura ambiente.
- Marina siempre los alimentos en el refrigerador.

Preparación y cuidado recomendados de las comidas

Leche:
Refrigere la leche tan pronto como el voluntario se la dé y agite antes de servirla.

Cocinar en el microondas y DESCONGELAR las comidas:
Descongele la comida del día anterior en el refrigerador. Haz un agujero en cada sección. Caliente la comida en el microondas a temperatura media durante 4 a 5 minutos. Revuelva y deje reposar por un minuto.

Calentar comidas en el horno de CONGELADO:
Precaliente el horno a 300 ° F para obtener un sabor y una temperatura óptimos. Retire el plástico y coloque el entremés en una bandeja para hornear en la rejilla del medio. Calentar durante 30-35 minutos.

RECORDATORIO:

Si tiene algún síntoma de enfermedad, como fiebre, dolores corporales, tos, vómitos, escalofríos, etc. o ha dado positivo en la prueba de gripe/COVID, comuníquese con Servicio al cliente al 941-747-4655 para informarnos, de modo que podamos podemos controlarlo y nuestros voluntarios pueden distanciarse de manera segura durante la entrega de comidas.

INFORMACIÓN SOBRE LA VACUNA COVID-19:

Las vacunas contra la COVID-19 están disponibles a través del Departamento de Salud de Florida en el Condado de Manatee. Todas las vacunas se administran solo con cita previa. Las citas están disponibles de 8:00am a 4:00pm de lunes a viernes. Llame al (941) 242-6646 para programar una cita. También puede encontrar más información en el sitio web del Condado: www.MyManatee.org.