



Meals on Wheels PLUS

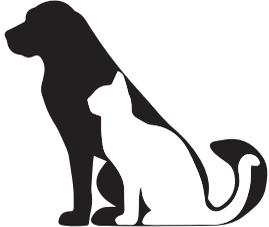
OF MANATEE

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



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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. 		1 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	2 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	3 Entrega de comida semanal para clientes de Viernes
	7 Entrega de comida semanal para clientes de Martes Día de verduras para clientes de Martes	Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles Día de verduras para clientes de Miércoles	Entrega de comida semanal para clientes de Jueves Día de verduras para clientes de Jueves	Entrega de comida semanal para clientes de Viernes Día de verduras para clientes de Viernes
	14 Entrega de comida semanal para clientes de Martes	15 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	16 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	17 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.	21 Entrega de comida semanal para clientes de Martes	22 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	23 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	24 Entrega de comida semanal para clientes de Viernes
	28 Entrega de comida semanal para clientes de Martes	29 Entrega de comida semanal para clientes de Miércoles	30 Entrega de comida semanal para clientes de Jueves	31 Halloween Entrega de comida semanal para clientes de Viernes

***** 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.



¡Sensaciones de SABOR!

Es la época de disfrutar de nuestras comidas festivas favoritas, pero ¿sabías que pueden convertirse en comidas más saludables sin sacrificar el sabor, simplemente haciendo algunas sustituciones?

La sal, el azúcar y la grasa son los potenciadores de sabor habituales tanto en la cocina casera como en la de restaurantes, pero existen muchas otras maneras de que la comida tenga un sabor delicioso tal cual (¡o incluso más sabroso!), sin los riesgos adicionales para la salud.

Sustituir la sal, los azúcares y las grasas/aceites puede realzar el sabor y añadir nutrientes, como los antioxidantes presentes en frutas, verduras y especias. *Aquí tienes algunas sustituciones sugeridas:*

SOL

- Incorpore hierbas frescas o secas como perejil, eneldo, laurel, cebollino u orégano
- Use verduras aromáticas frescas como cebolla, ajo y zanahoria, o especias secas como cebolla en polvo, ajo en polvo, cúrcuma o canela
- Añada sabores cítricos o vinagre aromatizado a ensaladas, carnes y verduras

¡CONSEJO!

Prueba las mezclas de condimentos sin sal del pasillo de especias de tu supermercado local.

AZÚCAR

- Sustituya el azúcar añadido en los postres por alimentos naturalmente dulces como fresas, cítricos, arándanos y kiwi
- Use yogur griego natural con un chorrito de crema espesa en lugar de crema batida
- Sustituya el azúcar en brownies o galletas por puré de manzana sin azúcar o plátano machacado

¡CONSEJO!

Dale sabor al yogur natural con edulcorantes naturales como miel o jarabe de arce.

GRASAS/ACEITES

- Use grasas saludables para untar, como aguacate, en panes o bagels en lugar de mantequilla
- Cocine con aceites saludables como aceite de oliva virgen extra (para fuego lento) y aceite de aguacate (para fuego alto)
- Pruebe a asar u hornear las comidas en lugar de freírlas con mantequilla

¡CONSEJO!

Busque aceites saludables con infusión de sabor en el pasillo de especias de su tienda local.

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:

Precalente 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 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.