



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

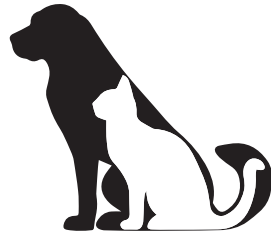


City of Bradenton



ALIMENTO PARA MASCOTAS DISPONIBLE

¡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.



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.

	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Entrega de comidas semanal para clientes los martes Día de verduras para clientes de martes	3 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles Día de verduras para clientes de miércoles	4 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves Día de verduras para clientes de jueves	5 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes Día de verduras para clientes de viernes
	9 Entrega de comidas semanal para clientes los martes	10 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	11 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	12 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
	16 Entrega de comidas semanal para clientes los martes	17 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	18 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	19 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
	23 Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves	24 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles y viernes	25  OFICINA CERRADA	26 OFICINA CERRADA
	30 Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves	31 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles		

***** 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.

Feliz y Saludable **COMER DURANTE LAS FIESTAS**

La comida está pensada para nutrir tanto el cuerpo como la mente.
Sigue estos consejos para mejorar tu relación con la comida:

- * Come cuando tengas hambre.
- * Deja de comer cuando estés satisfecho.
- * ¡Desayuna!
- * Controla las porciones.
- * Al comer, disfruta plenamente de la experiencia; no te distraigas con la televisión, el teléfono o un libro.
- * Prioriza la moderación en lugar de restringirte de ciertos alimentos.



**Lo más importante...
¡permítete comer y disfrutar!!**

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 el Servicio de Atención al Cliente al 941-747-4655 para informarnos, para que podamos controlarlo y nuestros voluntarios puedan distanciarse de manera segura durante la entrega de comidas.

INFORMACIÓN SOBRE LA VACUNA CONTRA LA 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 8:00 a. m. a 4:00 p. m. 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.