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.

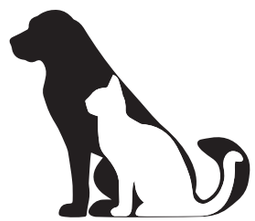
811 23rd Avenue East, Bradenton, FL 34208
(941) 747-4655 | MealsOnWheelsPLUS.org

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 2025 2023, 2022, 2021, 2020, 2019 — 2024
THE PEOPLE'S CHOICE BRADENTON HERALD
SEAL OF TRANSPARENCY PLATINUM GuideStar

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
30 *(Diciembre)* Entrega de comidas semanal para clientes los martes jueves	31 *(Diciembre)*	1 FELIZ AÑO NUEVO **OFICINA CERRADA**	2 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
6 Entrega de comidas semanal para clientes los martes **Día de verduras para clientes de martes**	7 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles **Día de verduras para clientes de miércoles**	8 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves **Día de verduras para clientes de jueves**	9 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes **Día de verduras para clientes de viernes**
13 Entrega de comidas semanal para clientes los martes	14 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	15 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	16 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
20 Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves	21 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles y viernes	22 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	23 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
27 Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves	28 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	29 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	30 Entrega de comidas semanal para clientes los 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.

Sé SMART con tus OBJETIVOS

El Año Nuevo es tiempo de propósitos saludables. Establecer objetivos **SMART** puede ayudarte a mantenerlos y a tener un plan claro que puedes seguir. Los objetivos **SMART** te ayudan a enfocarte en un pequeño cambio a la vez para que puedas desarrollar hábitos más saludables y duraderos.

¿Qué significa SMART?

S-Específico: Elige una acción clara en la que trabajar. En lugar de *"Beberé más agua"*, se convierte en *"Beberé un vaso de agua extra en el almuerzo"*.

Medible: Elige algo que puedas registrar. En lugar de *"Comeré verduras con más frecuencia"*, se convierte en *"Añadiré una verdura a mi cena 4 días a la semana"*.

Alcanzable: Elige una meta que te parezca factible. Asegúrate de que sea realista. Si tienes metas grandes, divídelas en submetas más pequeñas y alcanzables.

Realista: Asegúrate de que la meta se ajuste a tus capacidades. Establece metas según tus necesidades de salud y estilo de vida .Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Tiempo: Establece un cronograma para saber cuándo revisar tu progreso. ¡Usar un diario de metas también te ayudará!

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.

¡AHORA ALGO DIVERTIDO!

Hot Chocolate
Word Search

DIRECTIONS: Find and circle the vocabulary words in the grid. Look for them in all directions including backwards and diagonally.

BEVERAGE
CHOCOLATE
CINNAMON
COCOA
COMFORT
COZY
CREAMY
FIRE
FLAVORS
FROTH
HAZELNUT
HOT
INDULGE
MARSHMALLOW
MILK
MUG
PEPPERMINT
SIP
SWEET
VANILLA
WARM
WHIPPED CREAM
WINTER
YUMMY

L	C	Y	C	W	F	R	E	T	N	I	W	M	U	T	W	L
B	I	F	Q	I	M	A	R	S	H	M	A	L	L	O	W	O
G	N	K	R	Z	B	T	Z	S	W	O	N	S	W	E	E	T
F	N	E	G	A	R	E	V	E	B	E	C	G	T	F	H	M
Y	A	V	Y	X	G	T	Z	S	N	G	Z	F	R	O	T	H
M	M	K	U	S	O	M	R	E	F	L	A	V	O	R	S	T
A	O	U	M	Z	B	Q	A	T	V	U	T	H	M	R	A	W
E	N	K	M	M	I	A	H	A	K	D	N	A	R	M	Q	P
R	V	W	Y	T	P	Y	H	L	H	N	I	Z	A	S	P	H
C	H	A	T	F	U	K	T	O	T	I	M	E	M	Y	O	W
V	O	T	N	R	L	C	O	C	O	A	R	L	I	T	L	Y
B	M	Y	I	I	O	T	V	O	B	L	E	N	L	E	Z	Q
K	B	U	V	W	L	F	A	H	L	X	P	U	K	O	L	M
X	A	Y	G	X	W	L	M	C	B	R	P	T	C	W	M	S
S	K	J	T	D	X	D	A	O	Q	J	E	M	Q	A	J	K
U	I	I	P	W	T	E	J	V	C	P	P	Y	S	Q	O	R
P	P	P	N	F	M	A	E	R	C	D	E	P	P	I	H	W