

Marzo 2026



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 onzas de leche baja en grasa al 1% y una rebanada de pan integral.

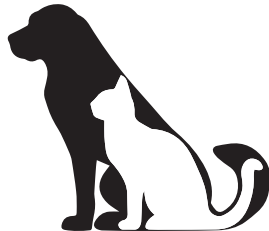
811 23rd Avenue East, Bradenton, FL 34208
(941) 747-4655 | [MealsOnWheelsPLUS.org](https://www.MealsOnWheelsPLUS.org)

Programas para personas mayores
parcialmente financiados con el apoyo de



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

3

Entrega de comidas semanal para clientes los martes

Día de verduras para clientes de martes

4

Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles

Día de verduras para clientes de miércoles

5

Entrega de comidas semanal para clientes los jueves

Día de verduras para clientes de jueves

6

Entrega de comidas semanal para clientes los viernes

Día de verduras para clientes de viernes

10

Entrega de comidas semanal para clientes los martes

11

Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles

12

Entrega de comidas semanal para clientes los jueves

13

Entrega de comidas semanal para clientes los viernes

17



Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves

18

Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles y viernes

19

Entrega de comidas semanal para clientes los jueves

20

Entrega de comidas semanal para clientes los viernes

24

Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves

25

Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles

26

Entrega de comidas semanal para clientes los jueves

27

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.

Conoce tus PORCIONES

Es difícil reconocer las porciones correctas con platos grandes y porciones extragrandes. Para mayor confusión, los alimentos envasados pueden contener varias porciones, por lo que debemos analizar detenidamente la información nutricional para determinar qué es una sola porción.

Puedes calcular porciones saludables en cualquier lugar usando tus manos como guía (consulta la tabla para porciones adicionales):

- **Proteínas** (carne, aves, pescado): palma de la mano
- **Granos/almidones** (arroz, pasta, patatas): una mano ahuecada
- **Frutas**: un puño entero
- **Verduras**: dos manos abiertas
- **Grasas** (aceite, mantequilla, crema de frutos secos): un pulgar
- **Snacks** (frutos secos, fruta deshidratada): una mano pequeña ahuecada

¿Por qué es importante controlar las porciones?

Ayuda a regular la ingesta calórica, favorece una nutrición equilibrada a lo largo del día y previene comer en exceso. Además, fomenta hábitos alimenticios conscientes y ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y energía.

SÍMBOLOS DE LA MANO	EQUIVALENTE	COMIDAS	CALORÍAS
	EL PUÑO 1 taza	Arroz, pasta Frutas Verduras	200 75 40
	LA PALMA 3 onzas	Carne Pescado Aves	160 160 160
	EL PUÑADO 1 onza	Nueces Pasas	170 85
	DOS PUÑADO 1 onza	Papas fritas Palomitas de maíz Pretzels	150 120 100
	EL PULGAR 1 onza	Crema de cacahuate Queso duro	170 100
	PUNTA DEL PULGAR 1 cucharada	Aceite de cocina Mayonesa, mantequilla Azúcar	40 35 15

Tamaño de la porción vs. Tamaño de la porción

- El tamaño de la porción es una cantidad estandarizada que aparece en la etiqueta de información nutricional
- El tamaño de la porción es la cantidad que usted elige comer, que puede ser mayor o menor que una porción

Búsqueda de palabras DÍA DE SAN PATRICIO

x s q q i z g b o u d b x g s g m i a f
s a d e n o m d e f k j s d e s f i l e
h o u i c q m h m z p t e h z h e b o y
v r a k s c h e w z y i d t x w g k m t
t y t d d e a r n z w f n q g a x v d s
r v j h e l y r j o n k a b i x z e g e
w v f w o e g a t t v f l t f e t p o d
x c t v z b k d c i p w r f s e l n n n
i p b d r r s u b r p c i z i e r p y e
k s r m a a i r t p y y z s o t i g q u
o i w v m r w a m y n a i a v v r f e d
q i h v u l m l x l b c k y a e w e r k
f a a d n a l r i v e q f l o e r g s x
o e l s x s s i r i o c r a s o m d f j
f b d e d y a b d h d i k a b r f u e a
t d c a x l b j q j x n n f o a x g x p
j w j f g y s d s q w p n z r t m v w a
j r u g u b p c q i a l u h e u m n p v
r v y r f l d f j t g p t j d w t k u o
n i g q x o e t r e u s k k a v r l x h
q z l o m u o i e t d t l p l j e r z k
h j y d n a c w l v b n r i l y b f o v
i s d a z i i o y k q g l r o a o n w i

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.



irlanda
sanpatricio
celebrar
fiesta

olladero
herradura
suerte
trebol

duende
marzo
arcoiris
desfile



verde
monedas
diecisiete
irlandes

