



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.

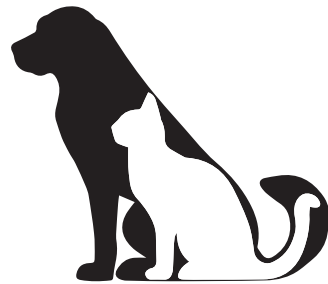
811 23rd Avenue East, Bradenton, FL 34208
(941) 747-4655 | MealsOnWheelsPLUS.org

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. Por favor llame para el horario de entrega.



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
				1
				Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
5	Entrega de comidas semanal para clientes los martes	6	Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	7
Día de verduras para clientes de martes		Día de verduras para clientes de miércoles		8
		Día de verduras para clientes de jueves		Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
12	Entrega de comidas semanal para clientes los martes	13	Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	14
				15
				Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
19	Entrega de comidas semanal para clientes los martes	20	Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	21
				22
				Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
26	Entrega de comidas semanal para clientes los martes	27	Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	28
				29
				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.

ESTO por AQUELLO: Opciones de refrigerios saludables

¡Comer refrigerios puede ser una excelente manera para que los adultos mayores mantengan sus niveles de energía estables a lo largo del día, siempre y cuando tengan presente que elegir alternativas saludables es la clave!

INTERCAMBIO...	¿Por qué?	¡Consejo!
Papas fritas por palomitas de maíz ligeramente saladas galletas integrales	Más fibra y granos integrales, menos grasas poco saludables y sodio	Añada hierbas o Mrs. Dash para darle un sabor extra
Galletas por acompañar fruta fresca o vasitos de fruta en jugo 100% natural	Endulzante natural, vitaminas, hidratación y fibra	Prueba con bayas, clementinas o manzanas en rodajas
Dulces por frutos secos (nueces, semillas y frutas secas sin azúcar)	Las grasas saludables y las proteínas ayudan a mantenerte saciado por más tiempo	Mantenga las porciones pequeñas (¼ de taza)
Helado por parfait de yogur	Más proteínas y probióticos con menos azúcar añadido	Añade fruta y un poco de granola
Queso y galletas saladas por verduras y hummus	Aporta fibra, vitaminas y proteína de origen vegetal	Prueba con pepinos, rodajas de calabacín, pimientos o zanahorias baby
Muffins grandes integrales por tostada con mantequilla de cacahuete	Menos azúcar, más granos integrales y grasas saludables	Añade plátano en rodajas o fresas
Pasteles por tazas de avena o avena reposada	Proporciona energía sin el bajón de azúcar	Prueba a añadir nueces, pacanas o almendras para darle un toque crujiente
Sustituya las bebidas azucaradas por agua con frutas o infusiones	Reduce el azúcar a la vez que favorece la hidratación	Añade limón y pepino para una hidratación extra

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 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.

Word Search Memorial Day!



SOLDADO
PICNIC
CAÍDOS
PAZ
GUERRA

RECORDAR
CONMEMORATIVO
PATRIÓTICO
FLOR
ARMADA

SACRIFICIO
HÉROE
DESFILE
HONRAR
DEFENDER