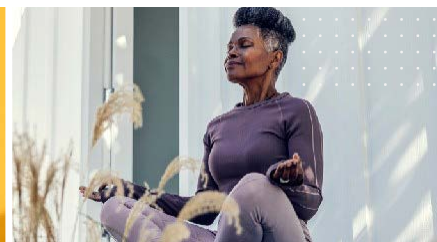


Planes de comidas saludables

# Menu

2024



Nutrición. En su casa.  
[GAfoods.com](https://GAfoods.com)



## Estamos aquí para servirle

Es un placer para nosotros ser su servicio de comida a domicilio. Llevamos desde 1973 sirviendo comidas a personas mayores, militares, niños, víctimas de catástrofes y otras personas. Somos el proveedor de comidas más fiable y experimentado. Esperamos poder servirle comidas nutritivas.

## Ventajas de las comidas

Sus comidas se entregarán en su domicilio. Le llamaremos para fijar el día de entrega. Puede cambiar el día de entrega en cualquier momento. No le costará nada. Su gestor de casos ya le ha inscrito.

## Contenido de la caja

Sus cajas de comida contienen comidas congeladas saludables y pueden contener pan, jugos, vasos de fruta y tentempiés. Así recibirá la buena nutrición que su cuerpo necesita.



## Consejos

- Cada caja contiene varias comidas diferentes
- Las cajas de comida cambiarán en cada entrega, ofreciéndole una gran variedad.
- Ofrecemos comidas que pueden guardarse en la despensa si el congelador está demasiado lleno.

## Cómo funciona



**1** **Le llamaremos** para programar su día de entrega de la semana. Si cumple los requisitos, puede elegir entre varias cajas de comida temáticas.



**2** **Nuestro agente de atención a domicilio, o empresa de transporte, le entregará** sus comidas el día de su entrega.



**3** **Nuestros agentes de atención a domicilio** pueden llevar la caja de comidas a su casa. Pueden desempacar las comidas y meterlas en el congelador. **La empresa de transporte solo entregará las comidas en su domicilio.**



**4** **¡Hora de comer!** Siga las instrucciones de calentamiento de la etiqueta de su comida y ¡disfrute!

## ¿Tiene preguntas o problemas?

Si tiene alguna pregunta, desea seleccionar una caja de comida determinada o necesita cambiar el día de entrega, llámenos de 8 a.m. a 5 p.m. ¡Estaremos encantados de ayudarle y estamos aquí para servirle!

**Por teléfono 1-866-575-2772**

**Por correo electrónico:**  
**carecenter@gafoods.com**



## Favoritos del país

TMS002168

- Filete de pescado** con brócoli y dados de papas.
- Pollo y arroz** con tomates y cebollín y mezcla de frijoles verdes y pimientos rojos.
- Bistec Salisbury de pollo en salsa de champiñones** con verduras mixtas y dados de papas con cebolla.
- Chili con Carne de Tres Frijoles** con mezcla de calabaza y zanahoria.
- Riblet de cerdo en salsa BBQ** con verduras mixtas y camotes.
- Huevos revueltos de la huerta** con dados de papas de desayuno con cebolla y manzanas con arándanos.
- Hamburguesa de Pollo en Salsa de Picadillo** con camotes y guisantes.

Disponible en plan de comidas de **5 días**.

Disponible en plan de comidas de **2 días**.

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.

## Cafetería Sidewalk

TMS02177

- Albóndigas y pasta rellena en salsa italiana** con mezcla de verduras italianas.
- Chuleta de cerdo en salsa agri dulce** con arroz frito y maíz.
- Pollo Marsala** con frijoles verdes y calabaza.
- Macarrones con queso y chorizo vegano** con verduras mixtas.
- Carne de hamburguesa** con pan de hamburguesa, zanahorias y dados de papas.
- Albóndigas en salsa de naranja** con arroz blanco y frijoles verdes.
- Chuleta de cerdo a la parrilla en salsa casera** con coles de Bruselas y camotes.





## Recetas vecinales

TMS002186

- Hamburguesa de ternera en salsa teriyaki** con arroz al vapor y verduras mixtas.
- Pollo en salsa italiana** con frijoles verdes y dados de papa.
- Manicotti Alfredo** con maíz y zanahorias.
- Pollo empanizado en salsa de pimienta** con coles de Bruselas, verduras mixtas y calabaza.
- Pasta rellena en salsa de brócoli y queso** con manzanas y arándanos.
- Pollo en salsa tailandesa de jengibre y curry rojo** con frijoles verdes y zanahorias.
- Pasta boloñesa** con mezcla de verduras italianas.

## Todo Americano

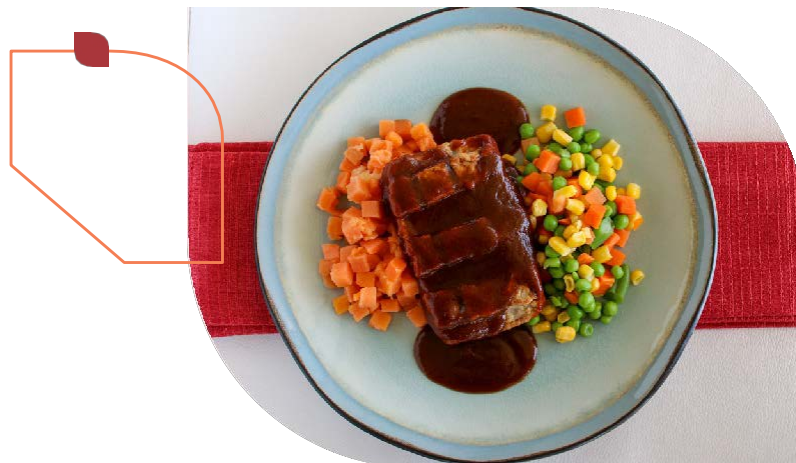
TMS002159

- Tarta de pollo y pasta rellena** con verduras mixtas y crujiente de fresa y manzana.
- Macarrones con tres quesos**, zanahorias y frijoles verdes.
- Pollo a la mostaza y miel** con zanahorias y dados de papa.
- Albóndigas y Pasta Marinara** con brócoli.
- Fajitas de pollo** con calabaza y frijoles negros.
- Nuggets de pescado rebozados y crujientes** con zanahorias y dados de papa.
- Hamburguesa de ternera en salsa marrón** con arroz integral y verduras mixtas.

Disponible en plan de comidas de **5 días**.

Disponible en plan de comidas de **2 días**.

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.





## Levántate y brilla

TMS02250

- Panqueques y omelet de queso** con salchicha de pavo y compota de fresas caliente.
- Huevo con salchicha en salsa de pimienta** con dados de papas de desayuno y manzanas con miel de maple y canela.
- Omelet estilo occidental** con salchicha de pavo, dados de papa de desayuno, y crujiente de fresa y manzana.
- Huevos revueltos de la huerta** con dados de papa de desayuno con cebolla y manzanas con arándanos.
- Sartén de omelet de queso en salsa jardinera** con dados de papa y melocotones especiados.

**Omelet con queso** con salchicha de pavo, dados de papa de desayuno y granola con frutas.

**Omelet de Queso Ranchero** con chorizo de pollo, dados de papa de desayuno con cebolla y con peras al arándano.

- Disponible en plan de comidas de **5 días**.

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.

**NOTA: NUESTROS PLATOS VEGETARIANOS  
CONTIENEN HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS.**

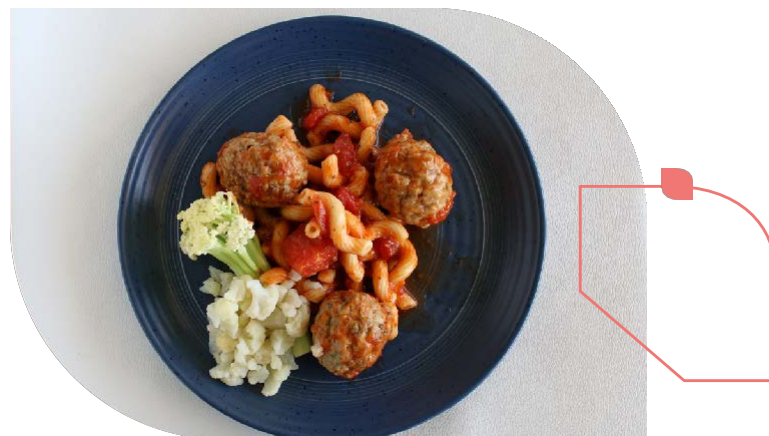
## Delicias vegetarianas

TMS002244

- Cazuela de carne picada y pasta sin carne** con zanahorias al vapor.
- Nuggets de pollo a base de plantas** con ensalada de arroz caliente, y verduras mixtas y mezcla de calabaza.
- Manicotti Alfredo** con maíz y zanahorias.
- Huevos revueltos de la huerta** con dados de papa de desayuno con cebolla y manzanas con arándanos.
- Macarrones con queso y chorizo vegano** con verduras mixtas.

**Pasta rellena en salsa de brócoli y queso** con manzanas y arándanos.

**Burrito Mexicano de Frijoles en Queso** con maíz y zanahorias.





## Café fusión asiática

TMS002149

**Chuleta de cerdo en salsa agri dulce** con arroz frito y maíz con mantequilla y perejil.

**Hamburguesa de costilla de cerdo en salsa BBQ coreana** con brócoli y piña mandarina coco.

**Pollo en salsa tailandesa de jengibre y curry rojo** con frijoles verdes y zanahorias.

**Pescado en salsa agri dulce** con arroz integral al jengibre y edamame.

**Hamburguesa de ternera en salsa teriyaki** con arroz blanco y verduras mixtas.

**Pollo General Tso** con arroz al jengibre y guisantes y zanahorias.

**Albóndigas en salsa de naranja** con arroz blanco y frijoles verdes.

## Favoritos de la cocina latina

TMS002248

**Pollo y arroz** con tomates y cebollín y mezcla de frijoles verdes y pimientos rojos.

**Fajitas de pollo** con calabaza y frijoles negros.

**Chuleta de cerdo en salsa de sofrito** con tomates guisados al cilantro y camotes.

**Macarrones con queso con chorizo vegano** con verduras mixtas.

**Hamburguesa de Pollo en Salsa de Picadillo** con chícharos y camote.

**Omelet de Queso Ranchero** con chorizo de pollo, cubos de papa de desayuno con cebolla y peras con arándanos.

**Burrito Mexicano de Frijoles en Queso** con maíz y zanahorias.

Disponible en plan de comidas de **5 días**.



Pantry Meals ofrece una comida nutritiva y lista para consumir en cuestión de minutos y con una preparación mínima. Preenvasados en recipientes fáciles de abrir, estos platos son prácticos para tener a la mano, ya que no requieren refrigeración. Las comidas incluyen marcas como Nature Valley®, Kashi® y Keebler.

## Opción 1

SS000893

- Estofado de ternera** con compota de manzana, galletas integrales, cacahuetes y barrita de cereales.
- Espaguetis y albóndigas** con jugo de frutas, galletas graham y mantequilla de cacahuete.
- Lasaña** con jugo de frutas, galletas graham, galletas de trigo y pudín.
- Chili Mac** con pasas, tortilla integral y semillas de girasol.
- Estofado de pollo** con jugo de fruta, taza de fruta, mantequilla de cacahuete, mermelada y barrita de cereales.
- Carne a la BBQ** con jugo de fruta, galletas integrales y semillas de girasol.
- Papas con queso y jamón de pavo** con semillas de girasol, granola crujiente de bayas y galletas de animalitos.

- Disponible en plan de comidas de **5 días**.
- Disponible en plan de comidas de **2 días**.

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.

## Opción 2

SS000891

- Frijoles rojos y arroz** con jugo de frutas, taza de frutas mixtas, tortilla integral y barra de granola.
- Hash de ternera** con jugo de frutas, puré de manzana y avena.
- Estofado de ternera** con puré de manzana, galletas integrales, cacahuetes y barrita de cereales.
- Chili Mac** con pasas, tortilla integral y semillas de girasol.
- Estofado de pollo** con jugo de fruta, taza de fruta, galletas de trigo, mantequilla de cacahuete, mermelada y barrita de cereales.
- Ensalada de pollo** con pasas, taza de melocotón y galletas integrales.
- Papas con queso y jamón de pavo** con semillas de girasol, granola crujiente de bayas y galletas de animalitos.



Los Pantry Meals ofrecen una comida nutritiva y lista para consumir en el desayuno en cuestión de minutos y con una preparación mínima.

## Desayuno

SS001038

- Cereales Mini Wheats** con puré de manzana, jugo de fruta, avena instantánea y mantequilla de cacahuete.
  - Cereales Raisin Bran** con jugo de fruta, taza de fruta, mantequilla de cacahuete y desayuno instantáneo.
  - Avena instantánea** con jugo de fruta, taza de fruta, mantequilla de cacahuete y barrita de granola.
  - Granola de arándanos y vainilla** con jugo de fruta, taza de fruta, mantequilla de cacahuete, desayuno instantáneo y barrita Nutri-Grain.
  - Avena instantánea** con jugo de fruta, puré de manzana, mantequilla de cacahuete y granola de vainilla y arándanos.
- Cereal Toasted Oats** con jugo de fruta, taza de fruta, desayuno instantáneo, mantequilla de cacahuete y barrita de granola.
- Hojuelas de trigo All Bran**, jugo de fruta, taza de fruta, avena instantánea, galletas graham y mantequilla de cacahuete.
- 
- Disponible en plan de comidas de **5 días** - S1001037

*Todas las comidas se sirven con leche ultra pasteurizada*

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.





## Opción 1

SS001033

**Estofado de pollo** con jugo de frutas, puré de manzana, cacahuets y barrita Kashi.

**Ensalada de pollo** con jugo de fruta, mayonesa, tortilla integral (x2) y bocadillos de fruta (x2).

**Carne a la BBQ** con jugo de fruta, galletas de trigo (x2), taza de fruta, mezcla de frutos secos y avena.

**Desayuno** con jugo de fruta, mantequilla de cacahuete, cereales mini wheats, pasas y avena.

**Chili Mac** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y taza de fruta.

**Pollo y pasta** con jugo de fruta, cacahuets, puré de manzana (x2) y bocadillos de fruta.

**Comida de estofado de ternera** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y bocadillos de fruta.

*Todas las comidas se sirven con leche en polvo descremada enriquecida.*

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.

## Opción 2

SS001034

**Ensalada de atún** con mayonesa, tortillas integrales (x2), mezcla de frutos secos y bocadillos de fruta.

**Desayuno** con jugo de fruta, mantequilla de cacahuete, cereales mini wheats, pasas y avena.

**Pollo y pasta** con jugo de fruta, cacahuets, puré de manzana (x2) y bocadillos de fruta.

**Lasaña** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y bocadillos de fruta.

**Ensalada de pollo** con jugo de fruta, mayonesa, tortilla integral (x2) y bocadillos de fruta (x2).

**Chili Mac** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y taza de fruta.

**Estofado de ternera** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y bocadillos de fruta.

*Todas las comidas se sirven con leche en polvo descremada enriquecida.*



## Opción 1

SS001035

**Carne a la BBQ** con jugo de fruta, galletas de trigo (x2), taza de fruta, mezcla de frutos secos y avena.

**Ensalada de pollo** con jugo de fruta, mayonesa, tortilla integral (x2) y bocadillos de fruta (x2).

**Desayuno** con jugo de fruta, mantequilla de cacahuete, cereales mini wheats, pasas y avena.

**Estofado de ternera** con jugo de fruta, mezcla energética de frutos secos y bocadillos de fruta.

**Chili Mac** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y taza de fruta.

*Todas las comidas se sirven con leche en polvo descremada enriquecida.*

En función de la disponibilidad de los productos, podrán hacerse sustituciones.

## Opción 2

SS001036

**Desayuno** con jugo de frutas, mantequilla de cacahuete, cereales mini wheat, pasas y avena.

**Lasaña** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y bocadillos de fruta.

**Ensalada de atún** con mayonesa, tortillas integrales x2, mezcla de frutos secos y bocadillos de fruta.

**Estofado de pollo** con jugo de fruta, puré de manzana, barrita Kashi y cacahuetes.

**Chili Mac** con jugo de fruta, mezcla de frutos secos y taza de fruta.

*Todas las comidas servidas con leche en polvo descremada enriquecida.*





GAfoods.com - 1-866-575-2772

