



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

GA Foods se enorgulle de preparar comidas nutritivas con los mejores ingredientes en una instalación inspeccionada por la USDA. Todas nuestras comidas son opciones saludables y son bajas en sodio, grasa, colesterol y azúcar*.

PLATOS PRINCIPALES DE CARNE DE RES

Pasta penne de carne de res y hongos, servida con chícharos tiernos y

523 CALORÍAS	59g CARBS	68mg COLESTEROL	26g PROTEÍNAS	446mg SODIO	20g GRASA	5g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Marsala de carne de res, servida con un soufflé de patatas y cebolla y una mezcla de vegetales de jardín.

392 CALORÍAS	40g CARBS	39mg COLESTEROL	18g PROTEÍNAS	519mg SODIO	18g GRASA	6g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Hamburguesa de carne de res en salsa marrón, servida con puré de patatas y colinabo con pimienta roja.

377 CALORÍAS	38g CARBS	50mg COLESTEROL	21g PROTEÍNAS	264mg SODIO	16g GRASA	4g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Hamburguesa de carne de res asada al carbón en salsa Pizzaiola, servida con frijoles verdes y piña y naranjas mandarin.

374 CALORÍAS	48g CARBS	35mg COLESTEROL	17g PROTEÍNAS	367mg SODIO	13g GRASA	8g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Cazuela de macarrones y carne de res, servida con espinaca y una mezcla de vegetales California.

452 CALORÍAS	46g CARBS	65mg COLESTEROL	24g PROTEÍNAS	258mg SODIO	17g GRASA	8g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Pastel de carne con salsa marrón de manzana, servido con patatas con piel y tomates cocidos.

392 CALORÍAS	37g CARBS	62mg COLESTEROL	18g PROTEÍNAS	392mg SODIO	20g GRASA	4g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Pastel de carne con salsa de sofrito, servido con patatas rojas y calabaza.

410 CALORÍAS	45g CARBS	60mg COLESTEROL	20g PROTEÍNAS	350mg SODIO	19g GRASA	9g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Hamburguesa de bistec NY con salsa Picadillo, servida con chícharos verdes y cubos de patatas dulces.

480 CALORÍAS	66g CARBS	35mg COLESTEROL	23g PROTEÍNAS	510mg SODIO	15g GRASA	13g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

Pasta boloñesa, servido con frijoles italianos.

390 CALORÍAS	43g CARBS	60mg COLESTEROL	23g PROTEÍNAS	430mg SODIO	14g GRASA	10g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

*ESTA INFORMACIÓN NO REEMPLAZA EL ASESORAMIENTO MÉDICO. DISCUTA CUALQUIER PREOCUPACIÓN CON SU MÉDICO.

CARNE DE RES

Hamburguesa de bistec NY con salsa de hongos, servida con puré de patatas con ajo y mezcla de calabacín, calabaza amarilla y frijoles verdes.

333
CALORÍAS

36g
CARBS

36mg
COLESTEROL

18g
PROTEÍNAS

386mg
SODIO

14g
GRASA

5g
FIBRA

Hamburguesa de costilla de carne de res con salsa española estofada, servida con tomates cocidos con cilantro y chícharos de jardín.

448
CALORÍAS

53g
CARBS

36mg
COLESTEROL

24g
PROTEÍNAS

633mg
SODIO

16g
GRASA

15g
FIBRA

PLATOS PRINCIPALES DE MARISCOS

Medallones de pescado crujientes rebozados, servidos con puré de patatas con ajo y zanahorias.

458
CALORÍAS

51g
CARBS

60mg
COLESTEROL

24g
PROTEÍNAS

560mg
SODIO

18g
GRASA

5g
FIBRA

Tiras Pollock de estilo sureño, servidas con zanahorias al vapor y patatas estilo de campo con queso.

324
CALORÍAS

45g
CARBS

53mg
COLESTEROL

16g
PROTEÍNAS

487mg
SODIO

10g
GRASA

7g
FIBRA

Medallones Pollock de patatas dulces, servidos con tomates cocidos con jamón de pavo y Succotash.

357
CALORÍAS

48g
CARBS

50mg
COLESTEROL

18g
PROTEÍNAS

422mg
SODIO

11g
GRASA

6g
FIBRA

PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO

Sartén de huevos de campo, servida con patatas, hongos, espinaca y tomates y arándanos y manzanas.

403
CALORÍAS

49g
CARBS

398mg
COLESTEROL

18g
PROTEÍNAS

567mg
SODIO

18g
GRASA

5g
FIBRA

Desayuno Knife and Fork de campo (hamburguesa de huevo y patatas con salsa de pimientos de campo), servido con salchichas de pavo y manzanas con canela, pacanas y jarabe de arce.

355
CALORÍAS

36g
CARBS

228mg
COLESTEROL

16g
PROTEÍNAS

473mg
SODIO

17g
GRASA

3g
FIBRA

Huevos rancheros (huevos revueltos de estilo mexicano con chorizo de pollo, patatas, frijoles pinto y queso), servidos con arándanos y peras.

480
CALORÍAS

70g
CARBS

283mg
COLESTEROL

21g
PROTEÍNAS

462mg
SODIO

15g
GRASA

10g
FIBRA

Tortilla con queso, servida con patatas horneadas con perejil y granola frutal.

335
CALORÍAS

45g
CARBS

243mg
COLESTEROL

11g
PROTEÍNAS

402mg
SODIO

11g
GRASA

5g
FIBRA

Panqueques y hamburguesa de huevo, servidos con salchichas de pavo Jones Dairy Farm y compota tibia de fresas.

451
CALORÍAS

51g
CARBS

37mg
COLESTEROL

16g
PROTEÍNAS

605mg
SODIO

11g
GRASA

5g
FIBRA

Huevos revueltos con vegetales, servidos con salchichas de pavo Jones Dairy Farm y peras condimentadas.

298
CALORÍAS

21g
CARBS

357mg
COLESTEROL

21g
PROTEÍNAS

596mg
SODIO

17g
GRASA

2g
FIBRA

Tortilla estilo del oeste, servida con patatas O'Brien y fresas y puré de manzana.

379
CALORÍAS

45g
CARBS

283mg
COLESTEROL

14g
PROTEÍNAS

342mg
SODIO

17g
GRASA

4g
FIBRA

CERDO

Chucrut bávara-Style Frankfurter, servido con maíz amarillo de grano entero.

380
CALORÍAS

28g
CARBS

60mg
COLESTEROL

15g
PROTEÍNAS

610mg
SODIO

21g
GRASA

4g
FIBRA

CERDO

Enchilada de queso con cerdo desmenuzado, servido con frijoles negros y maíz amarillo de grano entero.

500 CALORÍAS	72g CARBS	40mg COLESTEROL	24g PROTEÍNAS	400mg SODIO	11g GRASA	14g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

Costilla de cerdo en salsa barbacoa agri dulce, servida con frijoles horneados tradicionales, maíz de grano entero con pimientos rojos.

458 CALORÍAS	56 CARBS	42mg COLESTEROL	22g PROTEÍNAS	492mg SODIO	18g GRASA	9g FIBRA
-----------------	-------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Cerdo desmenuzado con salsa Mojo, servido con frijoles negros, chícharos, zanahorias, galletas y una taza de durazno.

360 CALORÍAS	48g CARBS	40mg COLESTEROL	24g PROTEÍNAS	220mg SODIO	2g GRASA	16g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	--------------

Frijoles negros y arroz cubanos, servidos con maíz de grano entero con pimientos rojos y zanahorias con perejil.

340 CALORÍAS	53g CARBS	<1mg COLESTEROL	16g PROTEÍNAS	1021mg SODIO	15g GRASA	17g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	-----------------	--------------	--------------

Berenjena a la parmesana, servida con frijoles garbanzo estilo italiano.

431 CALORÍAS	33g CARBS	45mg COLESTEROL	23g PROTEÍNAS	557mg SODIO	22g GRASA	4g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Manicotti Alfredo, servido con guisantes y verduras sazonadas italianos.

310 CALORÍAS	52g CARBS	55mg COLESTEROL	27g PROTEÍNAS	500mg SODIO	16g GRASA	13g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

Burrito de frijol mexicano con queso, servido con soufflé de espinaca y maíz de grano entero con perejil.

634 CALORÍAS	85g CARBS	37mg COLESTEROL	28g PROTEÍNAS	1229mg SODIO	21g GRASA	12g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	-----------------	--------------	--------------

Macarrones con queso de tres quesos, servido con trozos de zanahoria sazonada y chícharos verdes.

451 CALORÍAS	62g CARBS	41mg COLESTEROL	24g PROTEÍNAS	562mg SODIO	12g GRASA	10g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

Chile vegetariano, servido con mezcla de frijoles pinto y zanahorias.

601 CALORÍAS	105g CARBS	22mg COLESTEROL	27g PROTEÍNAS	536mg SODIO	12g GRASA	25g FIBRA
-----------------	---------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

PLATOS PRINCIPALES DE POLLO

Arroz con pollo (pollo al horno y arroz fiesta), servido con maíz Mexicali.

333 CALORÍAS	43g CARBS	55mg COLESTEROL	24g PROTEÍNAS	61mg SODIO	7g GRASA	9g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	---------------	-------------	-------------

Pollo en salsa Teriyaki, servido con zanahorias con jengibre y arroz integral con vegetales chinos.

284 CALORÍAS	33g CARBS	74mg COLESTEROL	26g PROTEÍNAS	447mg SODIO	5g GRASA	7g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

Salchicha de pollo con guisado de frijol norteño, servido con cubos de patatas dulces.

397 CALORÍAS	33g CARBS	4mg COLESTEROL	22g PROTEÍNAS	699mg SODIO	12g GRASA	9g FIBRA
-----------------	--------------	-------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Pollo con jengibre tailandés salsa Curry rojo, servido con frijoles planas y las zanahorias.

260 CALORÍAS	35g CARBS	55mg COLESTEROL	19g PROTEÍNAS	200mg SODIO	9g GRASA	9g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

PLATOS PRINCIPALES SIN CARNE

Pollo con mostaza de miel, servido con patatas florentinas y mezcla de vegetales.

370 CALORÍAS	36g CARBS	56mg COLESTEROL	22g PROTEÍNAS	272mg SODIO	15g GRASA	7g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Medallones de pavo en salsa CranRaspberry, servidos con calabacines y maíz y una mezcla de brócoli, coliflor y frijoles rojos.

305 CALORÍAS	44g CARBS	61mg COLESTEROL	28g PROTEÍNAS	504mg SODIO	5g GRASA	6g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

Pollo Mojo, servido con Succotash y brócoli con zanahoria rallada.

270 CALORÍAS	32g CARBS	55mg COLESTEROL	22g PROTEÍNAS	90mg SODIO	7g GRASA	7g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	---------------	-------------	-------------

Pollo al horno, servido con mezcla de frijoles verdes y pimientos rojos y arroz amarillo con tomates y ciboulette.

395 CALORÍAS	37g CARBS	92mg COLESTEROL	31g PROTEÍNAS	128mg SODIO	13g GRASA	4g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	-------------

Pollo al horno, servido con arroz sureño, frijoles negros y espinaca.

397 CALORÍAS	39g CARBS	102mg COLESTEROL	37g PROTEÍNAS	211mg SODIO	16g GRASA	10g FIBRA
-----------------	--------------	---------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

Pollo con sésamo, servido con brócoli y zanahorias y coliflor al vapor.

239 CALORÍAS	23g CARBS	55mg COLESTEROL	21g PROTEÍNAS	507mg SODIO	8g GRASA	6g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

Rebanadas de pavo y salsa, servidas con aderezo de pan de maíz, frijoles planos y calabaza.

369 CALORÍAS	54g CARBS	74mg COLESTEROL	27g PROTEÍNAS	577mg SODIO	7g GRASA	9g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

Pollo agri dulce, servido con arroz blanco al vapor y frijoles con jengibre.

410 CALORÍAS	65g CARBS	61mg COLESTEROL	26g PROTEÍNAS	575mg SODIO	4g GRASA	11g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	--------------

Salchicha de pavo con pimientos, cebollas y tomates, servida con pasta rotini integral y trozos de manzana y pasas de uva.

309 CALORÍAS	51g CARBS	22mg COLESTEROL	13g PROTEÍNAS	177mg SODIO	6g GRASA	9g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

Pavo con salsa de pimienta de campo, servida con puré de patatas y almendrina de frijoles verdes.

271 CALORÍAS	41g CARBS	53mg COLESTEROL	25g PROTEÍNAS	453mg SODIO	6g GRASA	5g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	-------------	-------------

Macarrones y queso con chorizo de pollo, servidos con frijoles pinto y zanahorias al vapor.

500 CALORÍAS	63g CARBS	45mg COLESTEROL	24g PROTEÍNAS	820mg SODIO	19g GRASA	12g FIBRA
-----------------	--------------	--------------------	------------------	----------------	--------------	--------------

