

DESAYUNO

ACOMPAÑAMIENTOS DE DESAYUNO

A LA CARTA

Huevos revueltos
Huevo duro
Tocino, jamón (6g) o salchicha (1g)
Salchicha de pavo
Papas guisadas (19g)
Torreja francesa – pan blanco (21g) • pan de trigo (22g)

PAN

Blanco (21g), multigrano (22g)
Pan de masa madre (20g)
Roscas “bagels” de varios sabores (65g)
Panecillo de arándano azul (38g)
Panecillo de calabaza pequeño (13g)
Panecillo de salvado (33g)
Panecillo inglés (25g)

CEREAL

Variedad de cereales (17-26g)
Avena en grano cortada (13g)
Crema de arroz (17g)
Crema de trigo (16g)
Guarniciones:
Almendras (2g), azúcar moreno (13g), azúcar

FRUTA Y MÁS

Taza de fruta fresca (12g)
Tazón de fruta fresca (30g)
Fruta fresca de temporada (15-25g)
Fruta enlatada (13-18g)
Yogur (10g)
Yogur griego (11g)
Natilla (13g)
Requesón (5g)
Postre de yogur con fruta (17g)

GUÍA DE SÍMBOLOS

Por favor comuníquese con su asistente del Servicio de Alimentos para poner su orden. No todos los alimentos estarán disponibles para las dietas especiales o dietas con restricciones.

() La cantidad de gramos de carbohidratos aparece entre paréntesis.

Updated 06.2024

El DESAYUNO ESTÁ DISPONIBLE ENTRE 7:00 a. m. Y 10:00 a. m.

CÓMO PONER SU ORDEN

HORARIO DEL SERVICIO A LA HABITACIÓN

El desayuno se sirve entre 7:00 a. m. y 10:00 a. m. El almuerzo y la cena se sirven entre 10:30 a.m. y 7:00 p.m.

- 1. Para poner su orden entre el horario de 7:00 a. m. y 7:00 p. m., por favor llame al 33663 (3-FOOD).
- 2. Si le recetaron una dieta especial, el personal del centro de llamadas le ayudará a modificar sus selecciones del menú para que cumplan con su dieta ordenada.
- 3. Le llevarán sus alimentos recién preparados a la habitación dentro de 45 minutos.
- 4. Si le recetaron medicamentos que tienen que administrarse antes de o con las comidas, por favor presione el botón para llamar a la enfermera e informarle.
- 5. Por favor pídale al personal del centro de llamadas información sobre el servicio de alimentos para visitantes el cual se provee a un costo mínimo.
- 6. Si tiene alguna pregunta o petición, por favor llame al centro de llamadas a la extensión 33663. Si por algún motivo no le es posible hacer sus selecciones para uno de los periodos de comidas, se le servirá la especial del chef del día.
- 7. De ser solicitado, se puede proveer un menú vegano.

MENÚ PARA PACIENTES



DESAYUNO

PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO

Crepas de limón y arándano azul (32g)

Dos panqueques delgados al estilo francés rellenos de queso crema y ricota, con dulce de arándano azul

Desayuno saludable

Avena en grano cortada (13g) y su opción de guarnición: azúcar moreno (13g) o almendras (2g). Se sirve con nuestra clásica taza de fruta fresca (12g) y yogur (10g)

El desayuno tradicional

Papas guisadas (19g), huevos revueltos, con salchicha (1g) o tocino y una taza de fruta fresca (12g)

Sándwich de desayuno

Un panecillo inglés tostado con huevos revueltos, queso y salchicha (27g), jamón (28g) o tocino (26g)

Burrito de desayuno

Burrito de tortilla de harina con papas guisadas, huevos revueltos, queso y cebolla, pimienta morrón, tomate, champiñones, salchicha (48g), jamón (51g) o tocino (47g)

Omelet

Omelet relleno de lo que usted prefiera: espinacas • cebolla • pimienta morrón • tomate champiñones • salchicha (1g) • jamón (6g) • tocino queso

Torrejas clásicas

Un rico pan que se remoja en una mezcla de huevo y canela, y se cuece hasta que quede dorado – pan blanco (21g) • pan de trigo (22g)

Panqueques

Escoja entre los panqueques de trigo integral (16g) o los clásicos de buttermilk (21g)

Panecillo con salsa espesa (45g)

Panecillo recién horneado bañado de salsa espesa recién hecha a base de salchicha

El DESAYUNO ESTÁ DISPONIBLE ENTRE 7:00 a. m. Y 10:00 a. m.

ALMUERZO Y CENA

PLATOS PRINCIPALES

Escoja un plato principal, un almidón y un vegetal:

Pastel de carne al estilo casero (7g)
Rico pastel de carne de res

Ziti al horno al estilo vegetariano (31g)
Pasta con salsa de tomate y vegetales salteados (calabaza amarilla, calabacita, cebolla, tomate y espinacas) y guarnición de queso

Carnitas de puerco al estilo casero (1g)
Carne de puerco con toque latino cocida a fuego lento

Salmón a la parrilla (4g)
Salmón con guarnición de salsa tropical

Puntas de filete de res (4g)
Puntas de filete de res salteadas con salsa de champiñones

Salteado al estilo asiático
Salteado de vegetales al estilo asiático que se sirve con arroz cocido al vapor y pollo (31g), carne de res (32g) o tofu (32g)

Tacos
2 tortillas de maíz (17g) o una tortilla de harina (34g) con tinga de pollo, carne asada o carnitas de puerco con guarnición de cilantro, cebolla o repollo

Pechuga de pollo asada
Se sirve con salsa espesa (3g), salsa marinara (3g), salsa alfredo (4g) o salsa barbecue (26g)

Pizza (dieta normal solamente) (77g)
Horneada con las guarniciones que escoja: Pepperoni • Lomo canadiense • Piña • Champiñones • Aceitunas

Pollo al estilo asiático (7g)
Muslo de pollo sin hueso cocido a fuego lento con té limón y cilantro

() La cantidad de gramos de carbohidratos aparece entre paréntesis.

ALMUERZO Y CENA

Trucha empanizada con panko (17g)
Trucha de la granja Riverence en Idaho, empanizada con pan panko y mostaza Dijon, frita y acompañada de limón asado

Pasta
Pasta de trigo integral o ziti, con salsa marinara (20g), alfredo (21g) o besamel vegana (22g)

ALMIDONES

Puré de papá (17g)
Frijoles pintos (16g)
Papas rojas asadas (24g)
Papas a la francesa (18g)
Arroz español (27g)
Arroz blanco (20g)
Pilaf (17g)
Panecillo (20g)

VEGETALES

Salteado de espinacas (4g)
Calabaza amarilla (3g)
Ejotes (6g)
Brócoli (5g)
Zanahorias (5g)
Calabacita (3g)
Vegetales de temporada (3g)

PLATILLOS MÁS LIGEROS

Las ensaladas también están disponibles en forma de burrito “wrap”

Ensalada de espinacas y frutos rojos (19g)
Consiste en una base de espinacas tiernas con guarnición de frutos rojos de temporada, pepino, queso feta, ajonjolí y una vinagreta balsámica, con salmón (19g), pollo (17g) o tofu asados (21g)

Ensalada mixta (8g)
Un surtido de vegetales de hojas verdes de temporada, con pepino, tomate, zanahorias en juliana, y pollo asado (8g), salmón asado (9g), ensalada de pollo con arándanos (15g) o ensalada de atún (4g)

Pollo con ajonjolí y ensalada de aguacate (10g)
Pechuga de pollo asada con ajonjolí y ensalada de vegetales de hojas verdes tiernos con mandarina, aguacate, zanahoria, pepino y aderezo de limón y jengibre

ADEREZOS

Aderezo ranch
Aderezo de aceite y vinagre
Aderezo de limón y jengibre (5g)
Vinagreta balsámica sin grasa

ALMUERZO Y CENA

SÁNDWICHES AL GUSTO

Puede ordenar medio sándwich o el sándwich completo.

PAN (20-36g)
Blanco (21g), multigrano (22g), de masa madre (20g), sin gluten (42g) o burrito “wrap” de trigo (35g)

RELLENOS PARA SÁNDWICH

Jamón (6g), rosbif, tocino, pavo, ensalada de atún, ensalada de pollo con arándanos, crema de cacahuete y mermelada (18g)

GUARNICIONES PARA SÁNDWICH

Lechuga, tomate, cebolla, pepinillo, mayonesa, mayonesa ligera, mostaza, queso (Pepper Jack, cheddar, suizo)

SOPA

De frijol blanco (16g)
De fideo con pollo (8g)
De carne de res y arroz (3g)

PLATILLOS A LA PLANCHA

Hamburguesa a la plancha
De pollo (31g), de carne de res (30g), de pavo (40g), filete de salmón (31g) o hamburguesa vegana (53g), con las guarniciones que prefiera

Tiras de pollo (21g)

Quesadilla
Rellena del queso que prefiera (38g), tinga de pollo (38g) o carne asada (40g)

Sándwich de rosbif con salsa del jugo de la carne (37g)

Sándwich de queso a la plancha (44g)
Pepper Jack, cheddar o suizo



ALIMENTOS DISPONIBLES A CUALQUIER HORA

BEBIDAS

Jugos de fruta: Naranja (14g), Manzana (15g), Arándano (13g)

Leche (11g)

Leche de soya (9g) / Leche de almendras (7g)

Té helado o caliente

Café regular o descafeinado

Chocolate caliente (16g)

Limonada sin azúcar

Jugo de frutas

POSTRES

Varias frutas frescas o enlatadas (6-34g)

Sorbete de naranja (21g)

Raspado italiano (20-24g)

Galletas de vainilla (16g)

Pudín (21-28g)

Gelatina (18g)

Pastel de ángel (23g)

Pastel de ángel con fresas (30g)

Pastel de chocolate (40g)

Tarta de queso con la guarnición que usted prefiera:
Chocolate (58g), fresa (31g), o dulce acaramelado (54g)

Barrita de limón (55g)

Helado de vainilla sin azúcar (20g)

Helado (16-18g) • Malteada (65-93g)
La bola de helado o la malteada se puede ordenar de vainilla, chocolate o fresa