

PLATOS PRINCIPALES PARA EL DESAYUNO

Platos principales: Huevos revueltos (1g), panqueques de mantequilla (14g por unidad), tostada francesa (25g por unidad), panecillo con salsa (35g), papas de desayuno (22g)

Panes: Bagel (34g por mitad), magdalena de salvado (31g) o arándanos (34g), magdalena inglesa (24g), tostada de pan blanco (14g) o pan de trigo (21g)

Cereales: 10 Grain Hot Cereal (32g), Cream of Wheat (16g), Cheerios (14g), Rice Krispies (21g), Total Raisin Bran (28g)

Frutas: Plato de fruta fresca (57g) o plato de fruta fresca y requesón (32g)

PLATOS PRINCIPALES PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

Platos principales: Pechuga de pollo 🍗 sazónada a la parrilla (2g) . Salmón asado (0g) . Taco de pavo molido (39g) . Sándwich caliente de carne asada (34g) . Tiras de pollo 🍗 (5g CHO), Macarrones con queso (24g CHO), Pasta (torchiette (21g), macarrones (21g) o espagueti sin gluten (31g), y elección de salsa: marinara (3g), Alfredo (2g) o salsa de hierbas al limón (5g)

Hamburguesa: Hamburguesa 🍔 (34g), hamburguesa con queso (35g), hamburguesa de pavo (34g) o hamburguesa jardinera (55g)

Pizza: Queso o pepperoni (45g)

Sándwich: Vegetariano, pavo, jamón, carne asada, ensalada de atún, ensalada de huevo, crema de maní y mermelada, queso a la plancha o jamón y queso a la plancha (26-49g)

Ensalada: César con pollo 🍗 (18g), ensalada de taco de pavo molido (26g), ensalada del chef (8g), ensalada de taco vegetariano (32g)

ACOMPAÑAMIENTOS / VERDURAS

Papas: Puré de papas (18g) o papas fritas (28g)

Arroz: Arroz integral (22g) o arroz jazmín (24g)

Panecillo: Pan blanco (19g) o pan de trigo (19g)

Pasta: Torchiette (21g), macarrones (21g) o espagueti sin gluten (31g)

Chips: Doritos (30g) o Baked Lay's (22g)

Verduras: Zanahorias (20g), brócoli (10g), calabacín (6g), o ensalada de la huerta (3g) con elección de aliño ranchero (3g), italiano (1g), César (2g) o Thousand Island (2g)

Sopas: Fideos con pollo (12g), tomate (7g) o caldo (1g)

POSTRES

Gelatina sin azúcar (1g), pudín (13g), galletas de animalitos (22g), galletas de mantequilla (18g) o helado italiano de limón sin azúcar (10g)

MENÚ PARA PACIENTES

Carbohidratos controlados



HORAS DE ENTREGA DE LAS COMIDAS

Desayuno: De 6:45 a.m. a 9:30 p.m.

Almuerzo: De 11 a.m. a 2 p.m.

Cena: De 4:45 a.m. a 7:30 p.m.

CÓMO HACER LAS SELECCIONES

1. Revise el menú diariamente para tener sus selecciones listas.
2. Un asistente dietético le llamará o visitará a diario para obtener sus elecciones de menú.
3. Si no hace selecciones, recibirá automáticamente el plato especial del día.

Tenga en cuenta que las opciones de menú podrían tener que adaptarse para responder a las necesidades dietéticas especiales prescritas por su médico. Algunas opciones podrían estar prohibidas.

Conserve este menú durante su hospitalización.

Dieta con carbohidratos controlados

Los Food and Nutrition Services (Servicios de Alimentación y Nutrición) ofrecen un menú de alimentos e ingredientes frescos, de temporada y de producción local. Las pechugas y muslos de pollo son locales y de pollos "nunca tratados con antibióticos". La carne de las hamburguesas es de ganado local y alimentado con pasto. La carne del pastel de carne es de ganado alimentado con pasto.

Las opciones diarias de desayuno pueden incluir Total Raisin Bran (28g), jugo de arándanos dietético (2g), café (0g), sustituto de crema no lácteo (1g) y leche desnatada (13g).

DOMINGO

Desayuno: Panqueque de mantequilla (14g cada uno), sirope de arce sin azúcar (4g) y huevos revueltos (1g)

Almuerzo: Stroganoff de res 🐮 (6g) con pasta rotelle (21g) y zanahorias baby (20g)

Cena: Pollo 🐔 teriyaki (12g), brócoli picante (6g), arroz jazmín (25g) y rodajas de manzana (8g)

Sopa del día: Fideos con pollo 🐔 (21g)

LUNES

Desayuno: Quiché Lorraine (19g) y salchicha de pavo (1g)

Almuerzo: Pasta Alfredo y verduras (36g), verduras asadas (5g) y un plátano (23g)

Cena: Pollo 🐔 con crema al limón (4g), papas asadas (18g), coliflor y zanahorias (8g), y galletas de animalitos (22g)

Sopa del día: Lentejas rojas (21g)

MARTES

Desayuno: Tostada francesa (25g por unidad), sirope de arce sin azúcar (4g), huevos revueltos (1g) y un plátano (23g)

Almuerzo: Tacos de tinga de pollo 🐔 (3g), frijoles negros (14g), tortillas de harina (14g cada una), ensalada de la huerta con aliño ranchero (6g)

Cena: Pastel de carne 🐮 (7g), puré de papas (17g) con salsa (3g), zanahorias baby (10g) y pudín de vainilla sin azúcar (13g)

Sopa del día: Gumbo de pollo (11g)

MIÉRCOLES

Desayuno: Huevos revueltos vegetarianos (15g), papas de desayuno (22g), salchichas de pavo (1g) y Cream of Wheat (16g)

Almuerzo: Pollo 🐔 al estilo casero (1g), papas asadas (15g), zanahorias baby (10g) y un plátano (23g)

Cena: Pollo 🐔 a la pamesana (12g), salsa marinara (3g), pasta (21g), verduras asadas (5g) y taza de duraznos (11g)

Sopa del día: Sopa de temporada

JUEVES

Desayuno: Panqueques de mantequilla (14g cada uno), sirope de arce sin azúcar (4g), huevos revueltos (1g) y crema de trigo (16g)

Almuerzo: Pavo asado (10g), puré de papas Yukon Gold (18g) con salsa (1g), verduras (9g) y un plátano (23g)

Cena: Pollo 🐔 con chile verde (3g), frijoles refritos caseros (13g), arroz español (30g) y sofrito de calabaza (5g)

Sopa del día: Tortilla de pollo 🐔 (18g)

VIERNES

Desayuno: Fritata de verduras (14g), salchichas de pavo (1g) y Cream of Wheat (16g)

Almuerzo: Pasta con salsa boloñesa (36g), verduras asadas (5g)

Cena: Sándwich de pollo 🐔 a la barbacoa con ensalada de col (53g), zanahorias baby (10g) y gelatina sin azúcar (2g)

Sopa del día: Chowder de almejas (16g)

SÁBADO

Desayuno: Tostada francesa (25g), sirope de arce sin azúcar (4g), huevos revueltos (1g), Cream of Wheat (16g) y rodajas de manzana (8g)

Almuerzo: Hamburguesa 🐮 con bollo de pan blanco (34g), lechuga, tomate, cebolla y encurtidos (3g), rodajas de manzana (8g) y almendras (9g)

Cena: Salmón con hierbas al limón (4g) o pollo 🐔 frito al horno (13g), papas asadas (17g), verduras frescas (7g) y galletas Lorna Doone (18g)

Sopa del día: Minestrone (17g)

BEBIDAS

Leche: Desnatada (13g), baja en grasas 1% (13g), entera (11g), sin lactosa (13g), de soja (12g) o de almendras (1g)

Jugo: Arándanos de dieta (2g)

Bebida caliente: Café, té, chocolate caliente sin azúcar (12g)

Refresco: Cola de dieta o refresco de limón-lima de dieta (0g)

Agua: Botella de agua (0g)

🐔 = Sin antibióticos

🐮 = Carne de res de pastoreo