

PLATOS PRINCIPALES PARA EL DESAYUNO

Platos principales: Huevos revueltos (1g), panqueques de mantequilla (14g cada uno), tostada francesa (25g cada una), plato de fruta fresca (57g)

Cereales: 10 Grain Hot Cereal (32g), Cream of Wheat (16g), Cheerios (14g), Frosted Flakes (31g), Rice Krispies (21g), Total Raisin Bran (28g)

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

Papas: Papas de desayuno (22g)

PLATOS PRINCIPALES PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

Platos principales: Pechuga de pollo 🐔 sazónada a la parrilla (2g) ■ Tiras de pollo ■ Pasta (torchiette (21g), macarrones (21g) o espagueti sin gluten (31g), y elección de salsa: mantequilla a las hierbas (5g), salsa Alfredo (2g) o marinara (3g) ■ Tacos de pollo molido (39g) Salmón asado (0g)

Hamburguesas: Hamburguesa 🍔 (34g), hamburguesa jardinera (55g), hamburguesa de pavo (34g)

Sándwiches: Vegetariano (48g), pavo (28g), carne asada (28g), queso a la plancha (29g), ensalada de huevo (43g) y atún (44g)

Ensaladas: César con pollo 🐔 (18g), ensalada de taco de pavo molido (26g) o ensalada del chef (8g)

Frutas: Plato de fruta fresca (57g)

ACOMPAÑAMIENTOS PARA EL ALMUERZO O LA CENA

Guarnición: Puré de papas (18g) y salsa (2g), arroz integral (22g), arroz jazmín (24g) o papas fritas (28g)

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

Frutas: Rodajas de manzana (8g), uvas rojas (19g), rodajas de naranja (13g), plátanos (23g), taza de melón fresco (15g); duraznos (11g), mandarinas (13g) o compota de manzana (13g) en lata

Verduras: Zanahorias baby (10g), brócoli (10g), calabacín (6g), ensalada de acompañamiento (3g) con elección de aliño ranchero de dieta (3g) o italiano de dieta (1g)

Sopas: Fideos con pollo (22g), tomate (7g) o caldo (1g) (todo bajo en sodio)

POSTRES

Sorbete (21g), yogur helado (17g), helado italiano (20g), gelatina (22g) o pudín (21g), galletas de mantequilla (18g) o galletas de animalitos (23g)

MENÚ PARA PACIENTES

Dieta baja en sodio

Los gramos de carbohidratos se incluyen en paréntesis



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 a las necesidades dietéticas especiales prescritas por su médico. Algunas opciones podrían estar prohibidas.

Conserve este menú durante su hospitalización.

Dieta baja en sodio

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 de aves locales que "nunca han sido tratadas 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 (25g), jugo de naranja (14g), leche baja en grasa (12g) y café.

DOMINGO

Desayuno: Huevos revueltos (1g) y papas de desayuno (22g)

Almuerzo: Stroganoff de carne (3g), pasta rotelle (21g) y zanahorias baby (10g)

Cena: Pollo 🐔 teriyaki (12g), brócoli picante (6g), arroz jazmín (24g) y sorbete de fresas (16g)

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

LUNES

Desayuno: Huevos revueltos (1g), papas de desayuno (22g) y un yogur de duraznos (28g)

Almuerzo: Pasta Alfredo y verduras (36g), verduras asadas (5g) y rodajas de manzana (8g)

Cena: Pollo con crema al limón 🐔 (4g), papas asadas (18g), coliflor y zanahorias (8g) y sorbete de mango (16g)

Sopa del día: Lentejas rojas (21g)

MARTES

Desayuno: Tostada francesa (25g), huevos revueltos (1g), Cream of Wheat (16g) y un plátano (23g)

Almuerzo: Tacos de tinga de pollo 🐔 (3g), frijoles negros (14g), tortillas de maíz (31g), arroz con cilantro (27g)

Cena: Pastel de carne 🐖 (7g), puré de papas (19g) con salsa (3g), brócoli (10g) y sorbete de mango (16g)

Sopa del día: Gumbo de pollo (12g)

MIÉRCOLES

Desayuno: Huevos revueltos (15g), papas de desayuno (22g) y un yogur de duraznos (28g)

Almuerzo: Pollo 🐔 al estilo casero (1g), puré de papas (19g), verduras asadas (3g) y rodajas de manzana (8g)

Cena: Pollo 🐔 a la parmesana (13g), pasta torchiette con marinara (24g), verduras asadas (5g) y helado de limón (21g)

Sopa del día: Sopa de temporada

JUEVES

Desayuno: Panqueque de mantequilla (14g), huevos revueltos (1g), papas de desayuno (22g)

Almuerzo: Pavo asado (0g), puré de papas (19g) con salsa (2g), verduras asadas (9g) y un plátano (23g)

Cena: Pollo 🐔 con chile verde (3g), arroz español (30g), calabacín (6g), ensalada con aliño italiano de dieta (2g), helado italiano de limón (20g)

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

VIERNES

Desayuno: Fritata de verduras (14g), papas de desayuno (22g), Cream of Wheat (16g) y un plátano (23g)

Almuerzo: Pasta con salsa boloñesa y portobello (31g), verduras asadas (5g) 🐔

Cena: Sándwich de pollo a la barbacoa con ensalada de col (53g), brócoli (10g) y sorbete de kiwi y fresas (16g)

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

SÁBADO

Desayuno: Tostada francesa (25g), huevos revueltos (1g) y Cream of Wheat (16g)

Almuerzo: Hamburguesa 🐖 (34g) con tomate, lechuga, cebolla (5g) y papas fritas (28g)

Cena: Salmón con hierbas al limón (4g) o pollo 🐔 frito al horno (13g), arroz jazmín (24g), verduras frescas (7g) y sorbete de mango (16g)

Sopa del día: Minestrone (17g)

BEBIDAS

Leche: Desnatada (13g), baja en grasas 1% (13g), entera (11g), de chocolate (30g), sin lactosa (13g), soy (12g) o de almendras (1g)

Jugo: Naranja (14g), manzana (14g), ciruelas pasas (20g), arándanos rojos (16g), arándanos y uvas (16g) o arándanos rojos de dieta (2g)

Bebida caliente: Café descafeinado, té descafeinado o té de hierbas descafeinado, chocolate caliente (17g)

Botella de agua

🐔 = Sin antibióticos 🐖 = Carne de res de pastoreo

Los gramos de carbohidratos se indican en paréntesis