

Bebidas

Café: Regular – Descafeinado

Té: Regular – Descafeinado – Manzanilla- té helado

Chocolate Caliente: Sin Azucar

Leche: 1% (½C) - Descremada (½C) – Lactaid (1C) – Soya (1½C)

Ginger-Ale Dietetica – Seltzer

Jugos y Frutas

Jugos: V8 (No Carb)

Frutas: Banana (1C) – Naranja (1C) – Manzana (1C) – Melon de Estación (1C)

Compota de Frutas: Durazno (1C) – Peras (1C) – Pure de Manzana (1C) -
Mandarinas (1C) – Ensalada de Frutas (1C)

Yogurt

Regular: Natural (1C)

De Baja Calorías: Fresa (1C) – Durazno (1C)

Cereal

Caliente: Avena (1C) – Avena con Canela (1C) – Crema de Trigo (1C)

Fríos: Hojuela de Maíz (Corn Flakes) (1C) – Salvado con Pasas (2C) –
Rice Chex (1C) - Hojuelas de Arroz (Crispy Rice) (1C) - Cheerios (1C)

Breakfast Bakery

Muffins: Moras Azules (2C) – Maíz (2C)

Bagels: Natural (3C) – Sesame (3C) – Trigo Integral (3C)
Panecillo Kaiser (2C)

Opciones: Smart Balance – Jalea Dietetica –

Plato Principal de Desayuno

Huevos: Revueltos – Clara de Huevos – De Baja Calorías

Tortilla: Clara de Huevos – De Baja Calorias

Elige hasta 4 acompañamientos : Cebolla Roja – Broccoli - Espinaca –
Pimiento – Hongos – Pavo - Queso

Panqueque: Suero de Leche (1C) – con Moras Azules (2C) – con Banana (2C)

Tostada Francesa: Original (2C) - con Moras Azules (2C) – con Banana (2C)

Sandwich de Huevo:

Elección de Pan: Panecillo Kaiser (2C)

Elección de Queso: Suizo

Elección de Carne: Rebanada de Pavo

(Chefs) Opción mas Saludable: Clara de Huevos Revueltos con Rebanada de
Pavo y Queso Suizo en un Panecillo Kaiser Integral (3C)

Nota: 1C = 1 medida de Carb

O lo que equivale a 15 gramos de Carbohidratos

Sopas

Sopas: De Tomate Campbell's (2C) – De Pollo con Arroz (1C)–
Sopa de Lenteja (2C) – de Pasta Fagioli (2C)

Consóme: Res - Pollo - Vegetales

Plato Frios/ Ensalada como Plato Principal

Ensalada de Queso Cabaña: Queso Cabaña con Fruta de Estación (2C)

Ensalada de Fruta Fresca con Yogurt Natural (2C)

Ensalada de Hummus (½C): Vegetales Frescas del Jardín (Pepinos, Tomates
Apio y Zanahoria) acompañado con salsa cremosa de Hummus

Shake It Up Salad Station

(Crear tu Propia Ensalada como Plato Principal)

Elección de Lechuga: Lechuga Romana Picada –

Lechuga Mixta de Estación – Espinaca Especialmente Escojidas

Elección de (1) Proteína: Condimento Jardinera -

Pollo a la Parrilla Marinada– Bistec Flank en Rodajas – Tofú

Elección (hasta 4): Rodajas de Cebolla Roja – Tomates Cerezas –

Pimiento Verdes – Trozitos de Pan Tostada –Nueces Picadas –

Rodajas de Pepinos – Garbanzos –

Rodajas de Hongos – Semillas de Girasol

Aderezos: Lite Italian – Aceite de Oliva con Vinagre - Lite Ranch

Plato Principal

Pollo Francesa: Salteado con un a Salsa de Limón y Vino Blanco

Pollo Parmesano (A la Parrilla)

Pavo con Jugo: Horneado

Filete de Pescado: Aderezado con Ajo, Limón y Hierbas

Salmón Horneado

Pan de Carne Casera: Servido con su propio jugo

Carne Asada

Bistec con cebollos caramelizadas(3C)

Queso Mozzarella con tomates, y albahaca en pan Italiano(2C)

Quesadilla con Queso: Pollo(2C) o Frijoles Negros(3C)

Pollo Paillard a la Parrilla: Servido sobre Espinacas Salteada
y Pure de Papas (1C)

Guarniciones:

Papa Asada (2C) - Panecillo (1C) – Papas Fritas Horneadas (2C) –

Pure de Papas (1C) - Pure de Camote (1C) - Arroz Integral (1C) –

Arroz Blanco (1C) – Relleno (Stuffing) (1C) –

Mini Zanahoria – Broccoli - Maíz - Vainitas –

Frijoles Negras tipo Cubano (Vegetariano) (1C)

Ensalada: Mixta – Queso Cabaña – de Repollo -

Bastoncitos de Apio y Zanahoria – Rodajas de Pepinos-

Plato de Puré de Garbanzo con Zanahoria

Galletas de Soda con Mantequilla de Maní Natural (1C)

De la Parrilla

Hamburguesa – Pollo a la Parrilla –

Hamburguesa de Frijoles Negras – Sandwich de Queso Caliente

Elección de Pan

Rye Bread – de Trigo Integral – Pan Blanco (1C por rebanada)

Rollo de Hamburguesa (2C)

Elección de Acompañamientos

Lechuga – Tomate – Hongos Salteado - Queso Suizo -

Cebolla Salteado

Pasta Bar

Elección de Pasta: Penne - Linguini – Penne Integral (2C)

Elección de Salsa: Salsa de Carne de Res –

Salsa Marinara –

Salsa de Ajo y Aceite de Olivo Extra Virgen & Vino Blanco

Elección de: Vegetales Mixta– Hongos – Trocitos de Pollo Marinada

Especiales del Deli

Sandwich de Ensalada Clasica de Pollo o Atún

Sandwich de Pavo

Roasted Beef

Elección de Pan: Rye Bread – Pan Blanco –

Pan de Trigo Integral (1C por rebanada)

Panecillo Kaiser (2C) - Tortilla de Harina (3C) - Bagel (3C) –

Panecillo Kaiser Integral (3C)

Elección de Acompañamientos: Lechuga – Tomate –
Queso Suizo

Condimentos: Mostaza - Lite Mayo

Postres

Biscochuelo Angel (2C) –

Biscochuelo Angel de Chocolate (2C) –

Ensalada de Frutas Fresca Marinada (1C) –

Fruta Fresca (1C)

Compotas de Fruta: Durazno (1C) - Peras (1C) –

Puré de Manzana (1C) – Mandarina (1C)

Graham Crackers (1C)

Gelatina: (Sin Azucar) Fresa o Naranja

Helado: Vainilla sin Azucar (1C)

Pudding : Vainilla sin Azucar (1C) – Chocolate sin Azucar (1C)

DIETA CARDIACA CON COTROL DE
CARBOHIDRATOS:

Su médico le ha ordenado una dieta con bajo contenido de Carbohidratos. Usted debe limitar su consumo de carbohidratos (carb). El nivel de calorías que su médico le indicó determinará la cantidad de carbohidratos permitida en cada comida. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen frutas, panes y alimentos a base de almidón , productos lácteos, (excepción de queso) y los dulces.

Cada intercambio de carbohidratos indica como “1 carb” en el menú, proporciona aproximadamente 15 gramos de carbohidratos por porción. El nivel de calorías que ordena su doctor, determinara la cantidad de carbohidratos que pueda usted ordenar por comida.

Para su seguridad, nosotros solo aceptamos su pedido despues que su Doctor entre en la computadora su orden de dieta.

Fecha _____

	Desayuno	Almuerzo	Cena
1500 Calorias	3 “carbs”	3 “carbs”	3 “carbs”
1800 Calorias	3 “carbs”	4 “carbs”	4 “carbs”
2000 Calorias	4 “carbs”	4 “carbs”	5 “carbs”
2200 Calorias	5 “carbs”	5 “carbs”	5 “carbs”

Llamar al 8-3463 (8-DINE) to para hacer su pedido

Comida para los Visitantes del Paciente

La Familia y Visitantes del paciente tiene la opcion de compartir la comida con el paciente: el costo por cada comida es de \$10,00 por persona. Visite a uno de nuestro establecimientos (The Market Place Café o Skyline Deli) para compra una tarjeta de “Guest Meal Card” Seleccione su comida en el Menu de Comida para Visitantes y ordene su comida despues que el paciente haga su pedido llamando a uno de nuestro operadores del centro de llamadas. Su Comida sera llevado junto con el del paciente. Favor de entregar la tarjeta al Embajador que le lleve la comida.

(4/13)