

Bebidas

té helado

Leche: Entera – 1% - Descremada– Lactaid – Soya –
Leche Chocolateada con bajo contenido de grasa

Ginger-Ale – Seltzer

Jugos y Frutas

Jugos: Naranja – Manzana – Tomate – Arándanos

Frutas: Banana – Naranja – Manzana – Melón de Estacion

Compota de Frutas: Durazno – Peras – Pure de Manzana -
Mandarinas – Ensalada de Frutas

Yogurt

Regular: Natural – Vainilla – Fresa

De Baja Calorías: Fresa – Durazno

Cereal

Caliente: Avena – Avena con Canela – Crema de Trigo

Frios: Hojuela de Maíz (Corn Flakes) – Hojuelas de Arroz (Rice Krispies) –
Cheerios – Total – Salvado con Pasas - Rice Chex

Breakfast Bakery

Muffins: Moras Azules – Maíz – Bran Muffin

Bagels: Natural – Sésame – con Todo – Trigo Integral
Panecillo Kaiser

Opciones: Smart Balance – Jalea – Jalea Dietetica – Mantequilla –
Queso Crema – Queso Crema de Baja Caloría – Mantequilla de Maní

Plato Principal de Desayuno

Huevos: Revueltos – Clara de Huevos – De Baja Calorías – Huevos Hervidos

Tortilla: Huevo – Clara de Huevos – De Baja Calorías

Elige hasta 4 acompañamientos : Cebolla Roja – Broccoli - Espinaca –
Pimiento – Hongos – Trocitos de Jamón - Pavo

Panqueque: Suero de Leche – con Moras Azules – con Banana

Panqueques Pequeños: Suero de Leche-con Moras Azules-con Banana

Tostada Francesa: Original – con Moras Azules – con Banana

Palitos de Tostada Francesas: Original-Moras Azules-Banana

Sandwich de Huevo:

Elección de Pan: Panecillo Kaiser

Elección de Queso: Americano - Suizo

Elección de Carne: Jamón – Salchicha – Rebanada de Pavo

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

Acompañamiento: Salchicha –Salchicha de Pavo – Papas Fritas Caseras

Sopas

Sopas: De Tomate Campbell’s – De Pollo con Arroz –

Sopa de Lenteja – de Pasta Fagioli

Consóme: Res - Pollo - Vegetales

Plato Frios/ Ensalada como Plato Principal

Ensalada de Queso Cabaña: Queso Cabaña con Fruta de Estación

Ensalada de Fruta Fresca con Yogurt Natural

Ensalada de Hummus : 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 Estacion – Espinaca Especialmente Escojidas

Elección de (1) Proteína: Camarón Horneada -

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

Elección de acompañamientos (hasta 4): Rodajas de Cebolla Roja –

Tomates Cerezas – Pimiento Verdes – Trozitos de Pan Tostada –

Nueces Picadas – Aceitunas Negras – Rodajas de Pepinos – Arándanos Secas -
Garbanzos – Rodajas de Hongos – Semillas de Girasol

Aderezos: Lite Italian – Aceite de Olivo y Vinagre - Lite Ranch - Lite Caesar

Plato Principal

Especial del Día – Solo para Almuerzo

Pollo Francesa: Salteado con una Salsa de Limón y Vino Blanco

Pollo Parmesano (A la Parrilla)

Pavo con Jugo: Horneado

Filete de Pollo Horneado (Chicken Tenders)

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 carmelizadas

Pollo Paillard a la Parrilla: Servido sobre Espinacas Salteada y
Pure de Papas

Fajitas: Opción de Pollo, Camarón o Tofú

Quesadilla con queso: Pollo o Frijoles negros

Queso Mozzarella con tomates, albahaca en pan Italiano

Macarrones & Queso: Macarroni en salsa Cremosa de Queso

Guarniciones:

Papa Asada - Panecillo – Papas Fritas Horneadas - Pure de Papas

Macarroni con Queso – Pure de Camote - Arroz Integral – Arroz Blanco –

Relleno (Stuffing) - Mini Zanahoria – Broccoli - Maíz - Vainitas –

Frijoles Negras tipo Cubano (Vegetariano)

Ensalada: Mixta – Queso Cabaña – de Repollo - Rodajas de Pepinos-

Plato de Puré de Garbanzo con Zanahoria

Bastoncito de Apio y Zanahoria – Ensalada de Macarroni – Ensalada de Papa –

Galletas de Soda con Mantequilla de Maní Natural

De la Parrilla

Hamburguesa – Filete de Pollo a la Parrilla – Hamburguesa de Pavo -

Hamburguesa de Frijoles Negras – Sandwich de Queso Caliente

Elección de Pan

Rye Bread – Pan de Trigo Integral – Pan Blanco

Rollo de Hamburguesa – Rollo de Hamburguesa Integral

Elección de Acompañamiento

Lechuga – Tomate – Hongos Salteado - Queso Suizo -

Queso Americano – Cebolla Salteado

Pasta Bar

Elección de Pasta: Penne - Linguini – Penne Integral

Elección de Salsa: Salsa Vodka – Salsa de Carne de Res -

Salsa de Mantequilla – Salsa Marinara – Salsa Scampi

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

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

Especiales del Deli

Rollo de Ensalada Cesar con Pollo: Pollo a la Parrilla Marinada,

Lechuga Romana, Adrezo de Cesar Cremosa en una Tortilla de Harina

Sandwich de Ensalada Clasica de Pollo o Atún

Sandwich de Pavo

Roasted Beef

Elección de Pan: Pan Blanco – Pan de Trigo Integral – Panecillo Kaiser

Rye sin Semilla – Tortilla de Harina - Bagel – Panecillo Kaiser Integral

Elección de Acompañamientos: Lechuga – Tomate – Pepinos Agrios -

Queso Americano – Queso Suizo

Condimentos: Mayonesa – Mostaza - Lite Mayo –Ketchup – Crema Agria

Pizza:

Pizza Individual de Queso

Elección de Acompañamientos: Pimientos - Hongos - Pepperoni

Cebolla Roja – Aceituna Negras - Broccoli

Postres

Biscocho de Limón – Biscochuelo Angel - Brownie

Biscochuelo Angel de Chocolate – Cobbler de Durazno y Peras –

Torta de Queso – Ensalada de Frutas Fresca Marinada

Mousse de Chocolate

Compotas de Fruta: Durazno - Peras – Puree de Manzana - Mandarina

Galletas: Chispa de Chocolate – Avena y Pasas – Lorna Doone –

Fig Newton – Graham Crackers

Gelatina: (Regular o Sin Azucar) Fresa o Naranja

Helado: Vainilla – Chocolate – Vainilla sin Azucar

Pudding : Vainilla – Chocolate - Arroz –

Vainilla sin Azucar – Chocolate sin Azucar

DIETA REGULAR PARA ADOLESCENTES Y NIÑOS

Healthy Body

Find the hidden words within the grid of letters.

N B Q X H S A E G N I W O R G
I X I Q T D U R S T E E T H J
J O T O G W R N N I C D U A I
F O Z W N N U W S V C G C N C
E W D Z E G C S U H I R K H B
S S K C R Q C L D L I M E R B
E C U W T Z A A O N J N M X J
E D B J S T L C E Y O I E T E
H B R M R V C V I T A M I N D
C G O U P O I S M O D B L U S
K G G N R J U Q A M M O S A C
P O P B E W M G T I U Q A F C
Y T R M W S U V Q L W A V S L
U A W G X J D V G K K Z R W J
T N C P O A D I T F P D Q P M

almonds calcium growing sunshine yogurt
bones cheese milk teeth
broccoli exercise strength vitamind

Nombre del Paciente: _____

Room Number: _____

Su Medico ha ordenado _____

Dieta para usted.

Dia: _____

Dieta Regular para Adolescentes y Niños:

DIETA REGULAR:

Una dieta sin restricciones que proporciona los nutrientes adecuados para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Opciones de comidas sugeridas: Todos los alimentos en el menú de comidas del servicio a la habitación.

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

(4/13)

Comida para los Visitantes del Paciente

La Familia y Visitantes del paciente tiene la opción de compartir la comida con el paciente: el costo por cada comida es de \$10,00 por persona. Visite a uno de nuestros establecimientos (The Market Place Café o Skyline Deli) para compra una tarjeta de "Guest Meal Card" Seleccione su comida en el Menú de Comida para Visitantes y ordene su comida despues que el paciente haga su pedido a uno de nuestros 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.