

## Selecciones adicionales

### PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO

**Platos principales:** Huevos revueltos (1 g), panqueques de crema (14 g cada uno), tostadas francesas (25 g cada una), biscuit con salsa (35 g), papas de desayuno (23 g)

**Panes:** Bagel (38 g por la mitad), bollito de salvado o de arándano (31 g), bollito inglés (20 g), tostada de pan blanco o integral (14 g)

**Cereales:** Avena (13 g), crema de trigo (15 g), Cheerios (14 g), Rice Krispies (21 g), hojuelas de maíz (18 g), Total Raisin Bran (25 g)

**Fruta:** Plato de frutas frescas (57 g) o plato de requesón y frutas frescas (33 g)

### PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO Y CENA

**Platos principales:** 🍗 Pechuga de pollo sazonada a la parrilla (2 g)

• Salmón asado (1 g), Taco de res (39 g) • Sándwich caliente de 🐖 rosbif (39 g) • Nuggets de pollo (25 g)  
• PASTE (penne (21 g), macarrones (21 g) o espagueti sin gluten (21 g)) y la salsa de su predilección: marinara (3 g), Alfredo (2 g) o salsa de hierbas con limón (5 g)

**Hamburguesa:** Hamburguesa 🐖 (33 g), hamburguesa con queso (35 g), hamburguesa de pavo (33 g) o hamburguesa vegetariana de quinoa (55 g)

**Pizza:** Queso o pepperoni (45 g)

**Sándwich:** Vegetariano, pavo, jamón, rosbif, ensalada de atún, ensalada de huevo, crema de maní con jalea, queso derretido o queso derretido y jamón (26-49 g)

**Ensalada:** César 🍗 con pollo (18 g), ensalada de taco de res (25 g), ensalada chef (7 g), ensalada vegetariana (26 g)

### ACOMPAÑANTES/VERDURAS

**Papa:** Papas majadas (15 g) o papas fritas (28 g)

**Arroz:** integral (24 g) o arroz jazmín (20 g)

**Rollo de pan:** Blanco (18 g) o integral (19 g)

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

**Chips:** Papa (14 g), Doritos (30 g) o Baked Lay's (22 g)

**Verduras:** Zanahorias (15 g), brócoli (10 g), calabacín (6 g) o ensalada de verduras (3 g) con su selección de aderezo Ranch (3g), italiano (1 g), César (2 g) o Thousand Island (2 g)

**Sopas:** Pollo con fideos (21 g), tomate (7 g) o caldo (1 g)

### POSTRES

Gelatina sin azúcar (1 g), pudín (13 g), galletitas de animales (23 g), galletas de mantequilla (18 g) o helado italiano de limón sin azúcar (10 g)

## MENÚ PARA PACIENTES

### Control de carbohidratos



### HORARIOS DE ENTREGA DE ALIMENTOS

**Desayuno:** 6:45 – 9:30 a.m.

**Almuerzo:** 11 a.m. – 2 p.m.

**Cena:** 4:45 – 7:30 p.m.

### CÓMO REALIZAR LAS SELECCIONES

1. Verifique el menú todos los días de modo que esté listo con sus selecciones.
2. Un asistente nutricional le llamará o le visitará cada día para que le indique sus selecciones del menú.
3. Si no hace sus selecciones, se le entregará automáticamente el especial del día.

Tenga en mente que ciertos artículos del menú podrían tener que ajustarse a las necesidades dietéticas especiales que prescriba su médico. Algunos artículos podrían estar restringidos.

Por favor, conserve este menú durante toda su estadía.

# Dieta con control de carbohidratos

Los Servicios de Comida y Nutrición ofrecen un menú de alimentos e ingredientes frescos, de temporada y cultivados en el área local. Las pechugas y caderas de pollo son locales y nunca llevan antibióticos. La carne de res para las hamburguesas es local y alimentada con pasto. La carne de res para el meatloaf es alimentada con pasto.

Las opciones de desayuno podrían incluir Total Raisin Bran (25 g), jugo de arándano de dieta (2 g), café (0 g), crema para café sin lácteos (1 g) y leche baja en grasa (12 g)

## DOMINGO

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

**Almuerzo:** Stroganoff de res (3 g) con fideos de huevo (21 g) y zanahorias picadas (15 g)

**Cena:** Pollo 🐔 teriyaki (5 g), brócoli picante (6 g), arroz jazmín (24 g) y frutas frescas

**Sopa del día:** Pollo y fideos (21 g)

## LUNES

**Desayuno:** Quiche Lorraine (20 g) y salchicha de pavo (0 g)

**Almuerzo:** Pasta Alfredo y verduras (44 g), verduras asadas (5 g) y rebanadas de manzana (8 g)

**Cena:** Pollo con crema de limón (3 g) 🐔, papas asadas (18 g), coliflor (4 g) y galletas de animales (22 g)

**Sopa del día:** Sopa de lentejas rojas (21 g)

## MARTES

**Desayuno:** Tostadas francesas (25 g cada una), sirope de arce sin azúcar (4 g), huevos revueltos (1 g) y una banana (23 g)

**Almuerzo:** 🐔 Tacos de tinga de pollo (3 g), frijoles negros (14 g), tortillas de harina (15 g cada una), ensalada de verduras con aderezo Ranch (6 g)

**Cena:** Meatloaf 🐖 (7 g), papas majadas (17 g) con salsa (3 g), zanahorias picadas (7 g) y pudín de vainilla sin azúcar (13 g)

**Sopa del día:** Gumbo de pollo (12 g)

## MIÉRCOLES

**Desayuno:** Huevos revueltos vegetarianos (8 g), papas de desayuno (23 g), salchicha de pavo (0 g) y crema de trigo (16 g)

**Almuerzo:** Macarrones con queso (35 g), calabacín (6 g) y rebanadas de manzana (8 g)

**Cena:** Pollo parmesano 🐔 (19 g), pasta penne con marinara (27 g), verduras asadas (5 g) y vaso de pifia (18 g)

**Sopa del día:** Sopa de temporada

## JUEVES

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

**Almuerzo:** Pavo asado 🐔 (0 g), papas Yukon Gold majadas (16 g) con salsa (2 g), coliflor y zanahorias asadas (8 g) y una banana (23 g)

**Cena:** Res 🐖 y brócoli (10 g), arroz jazmín (24 g) y pudín de vainilla sin azúcar (13 g)

**Sopa del día:** Tortilla de pollo (20 g)

## VIERNES

**Desayuno:** Frittata de verduras (9 g), salchichas de pavo (0 g) y crema de trigo (16 g)

**Almuerzo:** Pasta con salsa boloñesa (35 g), verduras asadas (5 g)

**Cena:** Sándwich de pollo 🐔 a la barbacoa con ensalada de repollo (49 g), zanahorias picadas (15 g) y gelatina sin azúcar (2 g)

**Sopa del día:** Crema de almejas (16 g)

## SÁBADO

**Desayuno:** Tostadas francesas (25 g), sirope de arce sin azúcar (4 g), huevos revueltos (1 g), crema de trigo (16 g) y rebanadas de manzana (8 g)

**Almuerzo:** Hamburguesa 🐖 en pan blanco (32 g), lechuga, tomate, cebolla y pepinillos (5 g), rebanadas de manzana (8 g) y almendras (9 g)

**Cena:** Salmón con hierbas y limón (4 g) o pollo frito al horno 🐔 (13 g), papas asadas (18 g), verduras frescas (6 g) y galletas Lorna Doone (18 g)

**Sopa del día:** Minestrone (17 g)

## BEBIDAS

**Leche:** Descremada (13 g), baja en grasa al 1% (13 g), entera (11 g), sin lactosa (13 g), de soja (12 g) o almendra (1 g)

**Jugo:** Arándano de dieta (2 g)

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

**Soda:** Cola de dieta o soda de lima y limón de dieta (0 g)

**Agua:** Agua embotellada (0)

🐔 = Sin antibióticos jamás    🐖 = Res alimentada con pasto