

## Selecciones adicionales

UC DAVIS  
HEALTH

MEDICAL  
CENTER

### PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO

**Platos principales:** Huevos revueltos, panqueques de crema, tostadas francesas, biscuit y salsa, papas de desayuno, salchicha de pavo y tocino

**Panes:** Bagel, biscuit, bollito inglés, bollito de salvado o arándano, tostada de pan blanco o integral

**Cereal frío y caliente:** Avena, crema de trigo, Cheerios, Frosted Flakes, Rice Krispies, hojuelas de maíz, Total Raisin Bran

**Fruta:** Plato de frutas frescas o plato de requesón y frutas frescas

## MENÚ PARA PACIENTES

### Dieta regular



### PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO Y CENA

**Platos principales:** Pechuga de pollo  sazónada a la parril 

• Salmón asado • Tacos de res  • Sándwich caliente de rosbif  • Nuggets de pollo • Macarrones con queso • Pasta (penne, macarrones o fideos sin gluten) con la salsa de su predilección: marinara, Alfredo o salsa de hierbas con limón

**Hamburguesa:** Hamburguesa , hamburguesa con queso , hamburguesa de pavo, hamburguesa vegetariana de quinoa

**Pizza:** Queso o pepperoni

**Sándwich:** Vegetariano, pavo, jamón, rosbif, ensalada de atún, ensalada de huevo, crema de maní con jalea, queso derretido o queso derretido y jamón

**Ensalada:** César con pollo , taco vegetariano, taco de res , ensalada chef o ensalada grande vegetariana

**Fruta:** Plato de frutas frescas o plato de requesón y frutas frescas

### 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.

### ACOMPAÑANTES/VERDURAS

**Papa:** Papas majadas con salsa o fritas

**Arroz:** Arroz integral o jazmín

**Rollo de pan:** Blanco o integral

**Chips:** Papa, Doritos o Baked Lays

**Fruta:** Rebanadas de manzana, uvas rojas, rebanadas de naranja, banana, vaso de frutas de temporada; duraznos enlatados, mandarinas, peras, piña o puré de manzana

**Verduras:** Zanahorias picadas, brócoli, calabacín, ensalada pequeña con el aderezo de su predilección (Ranch, italiano, césar o Thousand Island)

**Sopas:** Fideo con pollo, tomate o caldo

### 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.

### POSTRES

Yogur helado, sorbete, helado italiano, gelatina o pudín, galletas de mantequilla o de animales

# Dieta regular

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 diario incluyen Total Raisin Bran, jugo de naranja y café. El desayuno, almuerzo y cena se sirven con leche. La sopa se sirve si se pide.

## DOMINGO

**Desayuno:** Panqueques de crema y huevos revueltos

**Almuerzo:** Stroganoff de carne de res, fideos de huevo, zanahorias picadas y fruta fresca

**Cena:** Pollo teriyaki, 🐔 brócoli picante, arroz jazmín tarta de chocolate batido

**Sopa del día:** Pollo 🐔 y fideos

## LUNES

**Desayuno:** Quiche Lorraine vegetariano y papas de desayuno

**Almuerzo:** Pasta Alfredo con verduras, verduras asadas y fruta fresca

**Cena:** Pollo con crema de limón, 🐔 papas asadas y coliflor, galleta de chips de chocolate

**Sopa del día:** Lentejas rojas

## MARTES

**Desayuno:** Tostadas francesas, huevos revueltos y fruta fresca

**Almuerzo:** Tacos de tinga 🐔 de pollo, frijoles negros, tortillas de harina, arroz con cilantro

**Cena:** Meatloaf, 🐔 papas majadas con salsa, zanahorias picadas y una galleta de avena y uvas pasas

**Sopa del día:** Gumbo de pollo 🐔

## MIÉRCOLES

**Desayuno:** Huevos revueltos vegetarianos y papas de desayuno

**Almuerzo:** Macarrones con queso de la casa, calabacín, fruta fresca

**Cena:** Pollo parmesano, 🐔 pasta penne con marinara, verduras asadas y pastel de chocolate batido

**Sopa del día:** Sopa de temporada

## JUEVES

**Desayuno:** Panqueques de crema y huevos revueltos

**Almuerzo:** Pavo asado, 🐔 papas Yukon Gold majadas con salsa, zanahorias asadas y coliflor

**Cena:** Carne de res 🐄 y brócoli, arroz jazmín y galleta de azúcar

**Sopa del día:** Tortilla 🐔 de pollo

## VIERNES

**Desayuno:** Frittata de verduras, papas de desayuno y fruta fresca

**Almuerzo:** Pasta con salsa boloñesa y verduras asadas

**Cena:** Sándwich de pollo a la barbacoa 🐔 con ensalada de col rizada, zanahorias y una galleta de chips de chocolate

**Sopa del día:** Crema de almejas

## SÁBADO

**Desayuno:** Tostadas francesas, huevos revueltos y fruta fresca

**Almuerzo:** Hamburguesa, 🐄 tomate, pepinillos, lechuga y cebolla por el lado con batata frita

**Cena:** Salmón con hierbas y limón o pollo frito al horno 🐔, papas asadas, verduras al vapor y una galleta de avena y uvas pasas

**Sopa del día:** Minestrone

## BEBIDAS

**Leche:** Descremada, baja en grasa, sin descremar, sin lactosa, de chocolate, de soja o de almendra

**Jugo:** Naranja, manzana, ciruela, arándano, arándano y uva o arándano de dieta

**Bebida caliente:** Café (regular o descafeinado), té (regular o descafeinado), chocolate caliente (regular o sin azúcar)

**Agua embotellada**

🐔 = Sin antibióticos jamás 🐄 = Res alimentada con pasto