

Selecciones adicionales

UC DAVIS
HEALTH

MEDICAL
CENTER

PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO

Platos principales: Panqueques de crema, tostadas francesas, huevos revueltos, salchicha vegetariana, papas de desayuno

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

Cereales: Avena, crema de trigo, Cheerios, Frosted Flakes, Rice Krispies, hojuelas de maíz, Total Raisin Bran

Frutas: Plato de frutas frescas o plato de requesón y frutas frescas

PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO Y CENA

Platos principales: Macarrones con queso • Pasta (penne, macarrones o fideos sin gluten) con la salsa de su predilección: marinara, Alfredo o salsa de hierbas con limón • Tacos vegetarianos • Hamburguesa vegetariana de quinoa • Pizza de queso

Sándwiches: Vegetariano, de crema de maní y jalea, ensalada de huevo o tostado con queso

Ensaladas: Taco vegetariano o ensalada grande vegetariana

Frutas: Plato de frutas frescas o plato de requesón y frutas frescas

ACOMPAÑANTES/VERDURAS

Papas: Papas majadas o fritas

Arroz: Arroz integral o jazmín

Rollo de pan: Blanco o integral

Chips: Papa, Doritos o Baked Lays

Frutas: Rebanadas de manzana, uvas rojas, rebanadas de naranja, una banana, vasito de fruta 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 o Thousand Island)

Sopas: Sopa de tomate o caldo de verdura

POSTRES

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

MENÚ PARA PACIENTES

Dieta vegetariana



HORARIOS DE ENTREGA DE ALIMENTO

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 vegetariana

Los Servicios de Comida y Nutrición ofrecen un menú de alimentos e ingredientes frescos, de temporada y cultivados en el área local.

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

DOMINGO

Desayuno: Panqueques de crema y huevos revueltos
Almuerzo: Stroganoff vegetariano, fideos de huevo, zanahorias picadas y fruta fresca
Cena: Marinada de tofu, brócoli picante, arroz jazmín y tarta de chocolate batido

LUNES

Desayuno: Quiche Lorraine vegetariano y papas de desayuno
Almuerzo: Pasta Alfredo con verduras asadas y fruta fresca
Cena: Hamburguesa vegana, coliflor asada y galleta de chips de chocolate
Sopa del día: Lentejas rojas

MARTES

Desayuno: Tostadas francesas, huevos revueltos y fruta fresca
Almuerzo: Tacos de tofu con chile y lima, frijoles negros, arroz con cilantro y tortillas de harina
Cena: Pastelón de papa y coliflor, azucarado de cereza, zanahorias picadas, ensalada de verduras con aderezo y galleta de avena con uvas pasas

MIÉRCOLES

Desayuno: Huevos revueltos vegetarianos y papas de desayuno
Almuerzo: Macarrones con queso de la casa, calabacín y rebanadas de manzana
Cena: Pastel de harina de maíz con salsa marinara, verduras mixtas y pastel de chocolate batido
Sopa del día: Sopa de temporada

JUEVES

Desayuno: Panqueques de crema y huevos revueltos
Almuerzo: Berenjena a la pamesana, pasta penne con salsa marinara, ensalada de verduras con aderezo, zanahorias y coliflor asadas, y una banana
Cena: Chili de verduras,  de pan, brócoli y una galleta de azúcar

VIERNES

Desayuno: Frittata de verduras, papas de desayuno y fruta fresca
Almuerzo: Pasta con salsa boloñesa con portobello, verduras asadas
Cena: Quinoa con verduras de temporada, zanahorias picadas y una galleta de chips de chocolate

SÁBADO

Desayuno: Tostadas francesas, huevos revueltos y fruta fresca
Almuerzo: Hamburguesa vegetariana de quinoa, lechuga, cebolla, tomate, pepinillo y batatas fritas
Cena: Pasta penne con salsa Alfredo, verduras frescas
Sopa del día: Sopa del chef

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