

Selecciones adicionales

UC DAVIS
HEALTH

MEDICAL
CENTER

PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO

Platos principales: Huevos revueltos (1 g), panqueques de crema (14 g cada uno), tostadas francesas (25 g cada una), plato de frutas frescas (57 g)

Cereales: Avena (13 g), crema de trigo (15 g), Cheerios (14 g), Frosted Flakes (31 g), Rice Krispies (21 g), hojuelas de maíz (18 g), Total Raisin Bran (25 g)

Panes: Bagel (34 g por la mitad), tostada (14 g), bollito inglés (20 g), bollito de salvado (27 g) o bollito de arándano (31 g)

Papas: Papas de desayuno (23 g)

PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO Y CENA

Platos principales: Pechuga de pollo sazonado a la parrilla 🍗 (2 g) • Pasta (penne (21 g), macarrones (21 g) o espagueti sin gluten (31 g) y la salsa de su predilección: mantequilla de hierbas con limón (5 g) o marinara (25 g)) • Tacos de res 🍖 (39 g) • Salmón asado (1 g)

Hamburguesas: Hamburguesa 🍔 (33 g), hamburguesa vegetariana de quinoa (55 g), hamburguesa de pavo (33 g)

Sándwiches: Vegetariano (48 g), pavo (28 g), rosbif (28 g), queso derretido (29 g)

Ensaladas: César 🍗 con pollo (18 g), ensalada de taco de res (16 g) o ensalada chef (8 g)

Fruta: Plato de frutas frescas (57 g)

ACOMPAÑANTES DE ALMUERZO Y CENA

Acompañantes: Papas majadas (15 g) y salsa (2 g), arroz integral (24 g), arroz jazmín (24 g) o papas fritas (28 g)

Rollos de pan: blanco (18 g) o integral (19 g)

Fruta: Rebanadas de manzana (8 g), uvas rojas (19 g), rebanadas de naranja (13 g), bananas (23 g), vaso de melón fresco (15 g), duraznos enlatados (16 g), mandarinas (13 g), peras (17 g), piña (18 g) o puré de manzana (13 g)

Verduras: Zanahorias picadas (15 g), brócoli (10 g), calabacín (6 g), ensalada pequeña (3 g) con su selección de aderezo Ranch (3 g) o italiano (1 g)

Sopas: Pollo con fideos (21 g), tomate (12 g) o caldo (1 g) (todo bajo en sodio)

POSTRES

Sorbete (21 g), yogur helado (17 g), helado italiano (20 g), gelatina (22 g) o pudín (21 g), galletas de mantequilla (18 g) o de animales (23 g)

MENÚ PARA PACIENTES

Dieta baja en sodio

Incluye los gramos de carbohidratos entre paréntesis.



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 baja en sodio


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 naranja (14 g), leche baja en grasa (12 g) y café.

DOMINGO

Desayuno: Huevos revueltos vegetarianos (1 g) y papas de desayuno (23 g)

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


Cena: Pollo  teriyaki (5 g), brócoli picante (6 g), arroz jazmín (24 g) y sorbete de kiwi y fresa (16 g)

Sopa del día: Pollo  y fideos (21 g)

LUNES

Desayuno: Quiche Lorraine vegetariano (20 g), papas de desayuno (23 g) y yogur de duraznos (28 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 sorbete de mango (21 g)

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

MARTES

Desayuno: Tostadas francesas (25 g), huevos revueltos (1 g), crema de trigo (16 g) y una banana (23 g)

Almuerzo: Tacos de tinga  de pollo (3 g), frijoles negros (14 g), tortillas de maíz (28 g), arroz con cilantro (27 g)

Cena: Meatloaf  (7 g), papas majadas (17 g) con salsa (3 g), brócoli (10 g) y sorbete de mango (21 g)

Sopa del día: Gumbo de pollo (12 g)

MIÉRCOLES

Desayuno: Huevos revueltos vegetarianos (7 g), papas de desayuno (23 g) y yogur de duraznos (28 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 limón helado (21 g)

Sopa del día: Sopa de temporada

JUEVES

Desayuno: Panqueques de crema (14 g), huevos revueltos (1 g), papas de desayuno (23 g)

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


Cena: Res  y brócoli (10 g), ensalada de verduras (3 g) con aderezo italiano (1 g), arroz jazmín (24 g) y limón helado (21 g)

Sopa del día: Pollo y fideos  (21 g)

VIERNES

Desayuno: Frittata de verduras (9 g), papas de desayuno (23 g), crema de trigo (16 g) y una banana (23 g)


Almuerzo: Pasta con salsa boloñesa Portobello (34 g), verduras asadas (7 g)


Cena: Sándwich de pollo a la barbacoa  (52 g), brócoli (4 g) y sorbete de kiwi y fresa (16 g)

Sopa del día: Pollo y fideos  (21 g) o tomate (12 g)

SÁBADO

Desayuno: Tostadas francesas (25 g) y huevos revueltos (1 g) y crema de trigo (16 g)

Almuerzo: Hamburguesa  (32 g) con tomate, lechuga, cebolla (5 g) y papas fritas (28 g)

Cena: Salmón con hierbas y limón (4 g) o pollo  frito al horno (13 g), arroz jazmín (24 g), verduras frescas (6 g) y sorbete de mango (16 g)

Sopa del día: Minestrone (17 g)

BEBIDAS

Leche: Descremada (13 g), baja en grasa al 1% (13 g), entera (11 g), de chocolate (30 g), sin lactosa (13 g), de soja (12 g) o almendra (1 g)

Jugo: Naranja (14 g), manzana (14 g), ciruela (20 g), arándano (16 g), arándano y uva (16 g) o arándano de dieta (2 g)

Bebida caliente: Descafeinado, té descafeinado o té de hierbas descafeinado, chocolate caliente (17 g)

Agua embotellada

 = Sin antibióticos jamás  = Res

alimentada con pasto

Se incluyen los gramos de carbohidratos entre paréntesis.