

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