

# MENÚ PARA PACIENTES

## DIETA REGULAR

**Desayuno 6:30-10:30 a.m.**

**Almuerzo 11 a.m.-4 p.m.**

**Cena 4-7 p.m.**

**Merienda Nocturna 7-9 p.m.**

Solicite el menú de Merienda Nocturna o vaya a [luch.org/NightOwlMenu](http://luch.org/NightOwlMenu) para ver las opciones disponibles.

Para hacer su pedido llame a la extensión **16223** o al **909-651-6223** si nos llama desde fuera del hospital.

Debido al espacio en la bandeja, la selección está limitada a un platillo principal en cada comida, con hasta seis complementos variados. Los complementos pueden incluir: vegetales y acompañamientos, sopas o ensaladas, fruta, yogur, panes y galletas, bolsas de papitas y *snacks*, y postres.

Si no quedara satisfecho, con gusto podemos llevarle alimentos de una selección limitada, dentro de lo permitido en su dieta terapéutica.

Si como visitante de un paciente desea solicitar una bandeja con alimentos para su consumo, puede comprar su ticket en las cajas registradoras de la cafetería del Centro Médico.

### Menú para el Desayuno

Alimentos calientes disponibles de 6:30-10:30 a.m.

#### Frutas (máximo dos)

Ensalada de frutas  
Uvas  
Piña  
Banano  
Manzana  
Puré de manzana  
Mandarinas  
Melocotones  
Melón verde  
Melón  
Fresas\*  
Sandía\*

\*de temporada

#### Yogur (solo uno)

Griego - frutos rojos  
Griego - melocotón 100cal  
Vainilla - bajo en grasa  
Melocotón - bajo en grasa  
Fresa - sin grasa  
Vainilla - de soja

#### Parfait de yogur

Yogur de vainilla cubierto con bayas frescas (*berries*) y nuestra granola casera.

#### Cereales (máximo uno)

##### Cereal frío

*Kix™*  
*Cheerios™*  
*Honey Nut Cheerios™*  
*Rice Krispies™*  
*Total™*  
*Frosted Flakes™*  
*Cinnamon Chex™*

##### Cereales calientes

Avena  
Crema de trigo™  
*Toppings:* almendras, pasas de arándanos rojos, azúcar morena, granola casera

### Especiales para el Desayuno

**Omelette hecho a su gusto** con su elección de queso *cheddar*, americano o *provolone* y hasta tres de estos ingredientes: espinacas, champiñones, cebolla, pimiento verde, tomate, carne de pavo, chorizo de soja (soyriso) o salchicha vegetariana.

**Burrito** con huevo revuelto, queso (*cheddar*, americano o *provolone*), papas, pavo, chorizo de soja (soyriso) o salchicha vegetariana envuelto en una tortilla de harina.

**Sándwich de desayuno** con huevo revuelto, queso (*cheddar*, americano o *provolone*), papas, pavo o salchicha vegetariana sobre un *English muffin*.

**Waffles | Panqueques | Tostada francesa con canela**

#### Acompañamientos (máximo dos)

Huevos revueltos	Papitas <i>Tater Tots™</i>
Torta de salchicha de pavo	Chorizo de soja (Soyriso)
Huevo duro	Croquetas de papa
Torta de salchicha vegetariana	Huevo revuelto con soyriso

### Almuerzo y Cena

Almuerzo disponible de 11 a.m.-4 p.m. | Cena disponible de 4-7 p.m.

#### Sopa

Pollo con fideos  
Tomate  
Caldo con sabor a pollo o vegetales  
Fideos envasados

#### Ensalada

Ensalada mixta  
Ensalada de pasta  
Requesón  
Vegetales crudos con salsa *ranch*

### Platos Fuertes (Entrées) (solo uno)

**Ensaladas** (también están disponibles como acompañamiento en una porción pequeña).

**Ensalada Southwest** con lechuga mixta con frijoles negros picantes, maíz, queso *cheddar*, tomates y tortillitas crujientes. Su elección de pollo asado, pollo vegetariano o tofu en cuadritos. Se recomienda el aderezo *southwest* cremoso.

**Ensalada del Chef** con lechuga mixta servida con pavo, queso *cheddar*, huevo duro y pepino.

#### Aderezos para ensaladas

Ranchero | *Southwest* cremoso | Italiano | Mil islas  
Ranchero sin grasa

#### Platillos principales

**Carne de res en trozos** preparada con hongos, cebollines verdes y cubierta con un cremoso *gravy*.

**Bacalao al horno** cubierto de hierbas con limón.

**Muslos de pollo** asados con hierbas o a la parrilla.

**Trozos de pechuga de pollo empanizados**

**Muslitos (*nuggets*) vegetarianos**

**Pechuga de pollo al horno marinada con hierbas**

**Espaguetis** con opción de salsa marinara o una salsa de mantequilla con parmesano y perejil. Las opciones de proteínas son: albóndigas o pechuga de pollo.

**Pizza de queso**

### Platillos principales hechos a su gusto

Los siguientes platillos se pueden personalizar con: pollo a la parrilla, carne de res, pescado, tofu sazonado o pollo vegetariano.

**Burrito de frijoles, arroz y queso**

**Fajitas** servidas con tortilla de maíz o de harina.

**Quesadilla**

**Tacos suaves** de tortilla de maíz o de harina con la proteína de su elección. Lechuga, tomate y queso disponibles como acompañamiento.

**Salteado tipo *Stir Fry*** con chícharos, hongos, zanahorias, brócoli, pimientos rojos y verdes, maíz, con semillas de sésamo tostadas y glaseado de soja y jengibre.

### Barra de sandwiches

Prepare su propio *sándwich*, una mitad o entero.

Pavo | Ensalada de huevo | Ensalada de atún | Crema de maní y jalea

**Elija el queso**

Americano | *Cheddar* | *Provolone*

**Elija el pan**

Trigo integral | Blanco | *Sourdough*

### Sándwiches calientes

Arme su propio *sándwich*, una mitad o entero.

Queso | Hamburguesa vegetariana | Hamburguesa de res  
Pechuga de pollo

**Elija el pan**

Trigo integral | Blanco | *Sourdough* | Sin gluten

**Elija el queso**

Americano | *Cheddar* | *Provolone*

**Adicionales para sándwiches**

Lechuga | Tomate | Cebolla en rodajas | Pepinillos | Espinacas

### Verduras y Acompañamientos (máximo dos)

Ejotes/Vainicas	Frijoles pintos	<i>Tater Tots™</i>
Zanahorias	Papa al horno	Arroz blanco
Brócoli	Puré de papa con <i>gravy</i>	Arroz integral
Maíz	Macarrones con queso	
Chícharos	Papas fritas	

### Bebidas (máximo tres)

\*Límite de una bebida carbonatada por comida.

**Leche** - entera, baja en grasa, sin grasa, con chocolate, deslactosada

**Leche de almendra** - vainilla y chocolate

**Leche de soja** - natural, vainilla y chocolate

**Jugo** - naranja, manzana, arándano rojo, arándano dietético, arándano-uva y ciruela

**Crystal Light On The Go™** - ponche de frutas y limonada

**Gatorade™** - limón y lima

**Té** - negro, descafeinado, verde y de hierbas variadas

**Café** - normal y descafeinado

**Chocolate caliente** - normal y sin azúcar

**Agua embotellada**

**Capri Sun™** - ponche de frutas

**IZZÉ™** - manzana espumosa

### Panes y galletas saladas (solo uno)

**Pan tostado** (su elección de: pan blanco, pan de trigo, *sourdough*, *English muffin*).

**Bagel tostado** (simple, de arándanos, con pasas y canela)

**Tortilla** (de harina o maíz)

**Panecillo integral para la cena**

**Palitos de pan**

**Panecillo hawaiano**

**Muffin de manzana y canela**

**Muffin de arándanos azules**

**Galletas saladas**

**Galletitas para sopa**

**Galletas *Ritz™***

**Galletas *Graham***

**Galletas bajas en sodio**

### Condimentos y Adiciones

Mantequilla	Mantequilla de maní	Crema agria
Jalea	Queso crema	Salsa de tomate
Miel de abeja	Sirope para panqueques	Mostaza
Azúcar morena	Crema para café	Mayonesa
<i>Spenda™</i>	Crema de vainilla francesa	Tapatio™
Rodaja de limón	Puré de aguacate	Salsa de soja
Sal	Pico de gallo	Salsa de soja
Pimienta	Rebanadas de jalapeño	Crutones
<i>Mrs. Dash™</i>		Queso parmesano
Margarina		
<i>Smart Balance™</i>		

### Postres (solo uno)

**Tarta de queso** - con opción de frutos rojos de temporada

**Galleta con chispas de chocolate recién horneada**

**Helado/Nieve** - vainilla, chocolate y fresa

**Paleta de agua** - uva, cereza y naranja

**Paleta italiana de limón**

**Brownie con trozos de chocolate**

**Pudín** - vainilla y chocolate

**Sorbete** - naranja y arcoiris

**Gelatina** - cereza, naranja y fresa sin azúcar

Consulte el Menú del Desayuno para las frutas y los yogures.

### Papitas y Snacks (solo uno)

**SunChips™**

**Lays™ Original**

**Cheetos™**

**Hot Cheetos™**

**Nacho Doritos™**

**Queso individual**

**Almendras**

**Maní salado**

**Galletitas integrales *Goldfish***

**Hummus y pretzels**

**Galletas de canela**

***Teddy Graham™***

### ¡Es un placer atenderle!

En cumplimiento de las leyes de seguridad alimentaria de California y con el afán de prevenir las enfermedades transmisibles a través de los alimentos, las bandejas de comida y todos los alimentos perecederos serán retirados de las habitaciones aproximadamente una hora y media después de servidos. Con mucho gusto podemos traerle alimentos frescos si no ha terminado de disfrutar sus alimentos durante ese lapso.

¡Agradecemos su cooperación!

Atentamente, Su equipo de servicios nutricionales.



LOMA LINDA UNIVERSITY  
CHILDREN'S HOSPITAL