

# 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 [lluch.org/NightOwlMenu](http://lluch.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 ticketa en las cajas registradoras de la cafetería del Centro Médico.

### Menú para el Desayuno

*Alimento caliente disponible 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 (bajas) y nuestra granola casera.

#### Cereales (máximo uno)

##### Cereal frío

Kiwi™

Cheerios™

Honey Nut Cheerios™

Rice Krispies™

Tostitos™

Frontal Flakes™

On the Border™

##### 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, pimienta verde, tomate, carne de pavo, chorizo de soja (soyiso) o salchicha vegetariana.

**Burrito** con huevo revuelto, queso (cheddar, americano o provolone), papas, pavo, chorizo de soja (soyiso) 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

Torta de salchicha de pavo

Huevo duro

Torta de salchicha vegetariana

Papas Tater Tots™

Chorizo de soja (Soyiso)

Croquetas de papa

Huevo revuelto con soyiso

### Almuerzo y Cena

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

#### Sopa

Pollo con fideos

Tomate

Caldos con sabor a pollo o vegetales

Fideos empaquetados

#### Ensalada

Ensalada mixta

Ensalada de pasta

Pequeños

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 cuadrillos. 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 | Mi isla

Ranchero sin grasa

#### Platillos principales

**Carne de res en trozos** preparada con hongos, cabollines 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) vegetarios**

**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.

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

### Barra de sandwiches

Prepáre su propio sándwich, una mitad o entero.

Pavo | Ensalada de huevo | Ensalada de atún | Crema de marí 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 | Pepinitos | Espinacas

### Verduras y Acompañamientos (máximo dos)

Ejotes/Vainicas

Zanahorias

Brócoli

Maíz

Chicharos

Frijoles pintos

Papa al horno

Puré de papa con gravy

Macarrones con queso

Papas fritas

Tater Tots™

Arroz blanco

Arroz integral

### 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

**IZZE™** - 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 Rice™**

**Galletas Graham**

**Galletas bajas en sodio**

### Condimentos y Adiciones

Mantequilla

Jalea

Miel de abeja

Azúcar morena

Splenda™

Rodaja de limón

Sal

Pimienta

Mrs. Dash™

Margarina

Smart Balance™

Mantequilla de marí

Queso crema

Sirope para panqueques

Crema para café

Crema de vainilla francesa

Puré de aguacate

Rico de gallo

Rebanadas de jalapeño

Crema agria

Salsa de tomate

Mostaza

Mayonesa

Tapatio™

Salsa barbacoa

Salsa de soja

Crutones

Queso parmesano

### 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 arándanos

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

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

### Papitas y Snacks (solo uno)

**On the Border™**

**Lays™ Original**

**Cheetos™**

**Hot Cheetos™**

**Noche Doritos™**

**Queso individual**

**Almendras**

**Maní salado**

**Galletitas integrales Goldfish**

**Hummus y pretzels**

**Galletas de canela**

**Teddy Grahams™**

### ¡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