

DESAYUNO (servido todo el día\*)

(\*Solo disponible de 6 a 10 de la manana)

Plato ENTRANTE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Panqueque * (1).....                                 | 24 |
| Panqueque con trocitos de chocolate * (1).....       | 28 |
| Tostada francesa * (1 tostada) .....                 | 29 |
| Huevos revueltos (1/2 taza).....                     | 2  |
| Huevo duro (1).....                                  | 1  |
| Bollos y salsa de crema*▲ .....                      | 41 |
| Sándwich de bollo con huevo y queso*▲ .....          | 32 |
| + Jamón▲ .....                                       | 1  |
| + Tocino▲ .....                                      | 0  |
| Sándwich de muffin inglés con huevo y queso *▲ ..... | 39 |
| + Jamón▲ .....                                       | 1  |
| + Tocino▲ .....                                      | 0  |
| Avena*.....                                          | 12 |
| Crema de trigo (Cream of Wheat)*®.....               | 11 |
| Cereal (Cheerios)® .....                             | 21 |
| Cereal (Froot Loops)®.....                           | 19 |
| Cereal (Raisin Bran)®.....                           | 28 |

YOGUR

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Fresa (Griego) .....                | 20 |
| Vainilla (Griego de 100kcal).....   | 10 |
| Pay de lima (bajo en calorías)..... | 16 |
| Vainilla .....                      | 27 |
| Yogur parfait con bayas .....       | 48 |

Guarniciones para desayuno

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Pan integral tostado (1) .....     | 12 |
| Pan blanco tostado (1) .....       | 13 |
| Bollo * ▲ .....                    | 31 |
| Pan de plátano▲ .....              | 53 |
| Pastel de café con canela▲ .....   | 54 |
| Muffin inglés*▲ .....              | 38 |
| Tocino (1 trocito) .....           | 0  |
| Papas hashbrown .....              | 15 |
| Salchicha de cerdo*▲ .....         | 0  |
| Salchicha con salsa marrón*▲ ..... | 9  |

FRUTAS

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Rebanadas de manzana .....                   | 8  |
| Puré de manzana .....                        | 14 |
| Plátano .....                                | 26 |
| Durazno en cuadritos .....                   | 14 |
| Peras en cuadritos .....                     | 17 |
| Naranjas mandarina .....                     | 18 |
| Uvas rojas sin semillas.....                 | 15 |
| Fruta de la temporada (pregunte al operador) |    |

Plato de requesón

Agregue dos frutas al requesón.

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Requesón, 2% grasa (1/2 taza) .....           | 6  |
| +Rebanadas de manzana.....                    | 8  |
| +Puré de manzana .....                        | 14 |
| +Plátano .....                                | 27 |
| +Durazno en dados .....                       | 14 |
| +Peras en dados .....                         | 17 |
| +Naranjas mandarina .....                     | 18 |
| +Uvas rojas sin semilla .....                 | 15 |
| +Fruta de la temporada (pregunte al operador) |    |

ESPECIALES DE OMELET

Los especiales de Omelet no se pueden cambiar

QUESO CHEDDAR O AMERICANO

TAMBIEN DISPONIBLES (2)

DOMINGO

Denver —jamón y pimientos verdes 3

LUNES

Todo —pimientos verdes, champiñones, jamón, tocino, y queso cheddar 4

MARTES

Vegetariana —cebolla, pimientos cerdes, champiñones, y queso cheddar 7

MIERCOLES

Medio Oeste —jamón, tomates, pimientos verdes, y queso cheddar 4

JUEVES

Amantes de carne▲ —jamón, tocino, salchicha, y queso cheddar 4

VIERNES

Jamón y queso 2

SABADO

Salchicha, champiñones, y queso cheddar ▲ 4

Guía para ordenar



ALMUERZO Y CENA (Disponible de 10 am a 8 pm)

Comida Reconfortante

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Enchilada a la cacerola .....                                 | 25 |
| Tilapia homeada.....                                          | 0  |
| Pollo marinado.....                                           | 0  |
| Rollo de carne molida .....                                   | 9  |
| Lasaña de carne▲ .....                                        | 42 |
| Estofado .....                                                | 0  |
| Tiras de pollo (1 tira).....                                  | 13 |
| SpaghettiOs®▲ .....                                           | 30 |
| Sándwich abierto (con pure de papas y salsa de carne o pollo) |    |
| Pavo▲ .....                                                   | 47 |
| Carne al horno.....                                           | 45 |
| Pastel de carne▲ .....                                        | 53 |
| Taco de res con tortilla dura (1) .....                       | 13 |
| Taco de res con tortilla suave (1)▲ .....                     | 20 |
| Burrito Amy's™, de frijol y arroz sin gluten y lactosa.....   | 38 |
| Lasaña Amy's™, de verduras sin gluten..                       | 41 |

De la parilla

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Hamburguesa (con y sin queso).....    | 27    |
| Sándwich de pollo a la parrilla ..... | 27    |
| Hamburguesa Beyond™ (vegetariana)▲ 33 |       |
| Sándwich tostado de queso▲ .....      | 24-30 |
| Sándwich tostado de jamón y queso▲ .. | 25-31 |
| Perrito caliente▲ .....               | 29    |

Sopas y ensaladas

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Frijoles con carne (chili)▲ .....            | 28 |
| Pollo con fideos (casera)▲ .....             | 11 |
| Pollo con fideos (baja en sodio) ▲ .....     | 5  |
| Sopa de tomate (baja en sodio)▲ .....        | 22 |
| Ensalada verde mixta (con tomate y pepino).. | 5  |
| + Queso cheddar .....                        | 1  |
| + Pollo .....                                | 1  |
| + Tocino .....                               | 0  |
| + Huevos duros picados.....                  | 1  |
| + Cuadritos de pan tostado.....              | 5  |

Sándwiches de fiambre fríos

Pan de trigo o pan blanco (1 rebanada).....12-13

|                           |    |
|---------------------------|----|
| + Carne al horno .....    | 0  |
| + Pavo.....               | 1  |
| + Jamón ▲ .....           | 0  |
| + Ensalada de pollo ..... | 5  |
| + Ensalada de huevo ..... | 2  |
| + Ensalada de atún▲ ..... | 4  |
| + Queso cheddar .....     | 0  |
| + Queso americano.....    | 0  |
| Un crustable™ de uva..... | 34 |

Especiales de pizza de 7”

Los especiales no se pueden cambiar

Tambien tenemos pizza de queso y pepperoni ( ▲55)

DOMINGO

Hawaiana ▲ – jamón y piña 59

LUNES

Suprema ▲ - pimiento verde, champiñones, cebolla, pepperoni, y salchicha 63

MARTES

Vegetariana ▲ - cebolla, pimientos verdes, champiñones 60

MIERCOLES

Salchicha y champiñones ▲ 57

JUEVES

Pura carne▲ -jamón, tocino, salchicha 57

VIERNES

Salchicha▲ 56

SABADO

Mediterránea▲ – aceitunas negras, aceite de oliva, cebollas rojas, pimientos verdes, tomate, quesos feta y mozzarella 54

Acompañamientos

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Ensalada de pasta (con aderezo balsámico, verduras y frijoles negros) ..... | 15 |
| Ensalada de repollo.....                                                    | 28 |
| Papas fritas al horno .....                                                 | 24 |
| Papas horneadas .....                                                       | 10 |
| Arroz blanco .....                                                          | 23 |
| Puré de papa.....                                                           | 23 |
| + Jugo de carne de res .....                                                | 6  |
| + Jugo de carne de pollo .....                                              | 8  |
| Macarrones y queso▲ .....                                                   | 27 |
| Fideo de huevo y manteca.....                                               | 23 |
| + Salsa marinara▲ .....                                                     | 16 |
| Papitas .....                                                               |    |
| Papitas fritas regulares ▲ .....                                            | 23 |
| Papitas fritas horneadas .....                                              | 24 |
| Taza de queso cuajado, 4% fat▲ .....                                        | 5  |
| Requesón, 2% fat (1/4 cup)▲ .....                                           | 3  |
| Panecillo .....                                                             | 16 |
| Verduras mixtas .....                                                       | 6  |
| Ejotes .....                                                                | 4  |
| Elote.....                                                                  | 16 |
| Zanahorias.....                                                             | 9  |
| Zanahorias crudas .....                                                     | 5  |
| Apio crudo.....                                                             | 2  |
| Ingredientes para sándwiches .....                                          |    |
| + Lechuga.....                                                              | 0  |
| + Tomate .....                                                              | 2  |
| + Cebolla roja .....                                                        | 1  |
| + Pepinillos .....                                                          | 0  |

POSTRES

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Galletas .....                         |       |
| Con chispas de chocolate.....          | 36    |
| Con craqueladas de chocolate.....      | 20    |
| Con chocolate blanco macadamia.....    | 34    |
| Helado Italiano .....                  |       |
| De limón .....                         | 20    |
| De naranja .....                       | 22    |
| Pastel de queso estilo New York▲ ..... | 27    |
| Barritas Rice Krispie® .....           | 28    |
| Helado .....                           |       |
| De chocolate o vainilla.....           | 17-18 |
| Brownie de tres chocolates.....        | 41    |
| Pudin .....                            |       |
| De chocolate.....                      | 20    |
| De vainilla .....                      | 19    |
| Gelatina postre .....                  |       |
| De naranja .....                       | 22    |
| De fresa (sin azúcar) .....            | 0     |
| De lima limón (sin azúcar).....        | 0     |
| Sueño mousse con bayas .....           | 40    |

BEBIDAS

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Café .....                              |     |
| Regular o descafeinado .....            | 0   |
| Té .....                                |     |
| Negro, verde, descafeinado, o frío..... | 0-1 |
| Leche .....                             |     |
| Descremada.....                         | 12  |
| 1%.....                                 | 11  |
| Entera .....                            | 12  |
| De chocolate▲ .....                     | 23  |
| De soja con vainilla .....              | 18  |
| Fairlife® 2% sin lactosa .....          | 11  |
| Jugo .....                              |     |
| Arándano .....                          | 16  |
| Manzana .....                           | 15  |
| Naranja .....                           | 14  |
| Ciruelas .....                          | 20  |
| V-8▲ .....                              | 7   |
| V-8 bajo en sodio .....                 | 8   |
| Chocolate caliente .....                | 16  |
| Crystal Light® de Limón .....           | 0   |
| Gatorade G2® Glacier Frost.....         | 7   |

BOTANAS

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Galletas de animalito .....            | 22 |
| Galletas Graham .....                  | 16 |
| Galletas Goldfish (Queso Cheddar)..... | 14 |
| Cheez-Its® Original▲ .....             | 32 |
| Hummus .....                           | 10 |
| SkinnyPop® Palomitas de maiz .....     | 9  |
| Tiras de queso▲ .....                  | 0  |
| Barra de queso cheddar.....            | 0  |
| Lunchables® ▲ .....                    | 19 |
| Barras de proteína Special K® .....    |    |
| Fresa.....                             | 21 |
| Mantequilla de cacahuete de chocolate  |    |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Miel.....                                 | 11 |
| Mantequilla de cacahuete.....             | 5  |
| Mantequilla de cacahuete, baja en sodio.. | 3  |

Condimentos

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Sal▲ .....                       | 0  |
| Pimienta .....                   | 0  |
| Cátsup.....                      | 2  |
| Mostaza.....                     | 0  |
| Salsa barbacoa▲ .....            | 19 |
| Mayonesa .....                   | 0  |
| Mayonesa ligera.....             | 1  |
| Sazón libre de sal .....         | 0  |
| Azúcar .....                     | 3  |
| Azúcar moreno.....               | 13 |
| Splenda® .....                   | 1  |
| Crema .....                      | 0  |
| Crema (sin lactosa).....         | 1  |
| Sirope.....                      | 28 |
| Sirope (libre de azúcar).....    | 4  |
| Mermelada (uva, fresa).....      | 10 |
| Mermelada (libre de azúcar)..... | 3  |
| Nutella .....                    | 9  |
| Queso parmesana                  |    |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Mantequilla .....                    | 0 |
| Salsa taquera.....                   | 0 |
| Salsa picante .....                  | 0 |
| Salsa de soja.....                   | 0 |
| Salsa tártara .....                  | 2 |
| Pico de Gallo .....                  | 2 |
| Rebanada de limón .....              | 1 |
| Galletas saladas.....                | 4 |
| Guacamole.....                       | 2 |
| Aderezo .....                        |   |
| Salsa ranchera▲ .....                | 2 |
| Salsa ranchera (libre de grasa)..... | 3 |
| Vinagreta balsámico.....             | 3 |
| Francesa.....                        | 2 |
| Cesar.....                           | 1 |

99 los números después de cada comida muestran carbohidratos por cada porción

▲ indica comidas con sodio mas alto de lo recomendado para un corazón saludable

## ESPECIALES DEL DIA

Una receta sabrosa en cada comida es nuestro especial del día. Los platillos favoritos de los pacientes están disponibles durante horas limitadas cada semana .

**Desayuno: 6 a.m. a 10 a.m., Almuerzo: 10 a.m. a 3 p.m.**

**Cena: 3 p.m. a 8 p.m., Sopa: 10 a.m. a 8 p.m.**

### DOMINGO

Desayuno: pizza para desayuno▲ 54

Almuerzo: espagueti con salsa de carne▲ 57

Cena: carnitas a la barbacoa con macarrones con queso▲ 50

Sopa: papa horneada▲ 26

### LUNES

Desayuno: pan tostado francés con canela y arándanos (1 rebanada) 40

Almuerzo: tacos para caminar ▲ 36

Cena: pollo en salsa Alfredo▲ 33

Sopa: verduras▲ 29

### MARTES

Desayuno: tacos de desayuno (1 taco) ▲ 17

Almuerzo: fideo con atún a la cacerola ▲ 32

Cena: pollo agri dulce con arroz ▲ 66

Sopa: guisado de carne ▲ 25

### MIERCOLES

Desayuno: panqueques de plátano con nueces (1 panqueque) 33

Almuerzo: papas fritas redondas a la cacerola ▲ 22

Cena: filete Salisbury▲ 10

Sopa: chili de pollo blanco▲ 26

### JUEVES

Desayuno: huevo horneado 3

Almuerzo: sándwich de carnitas ▲ 29

Cena: carne de res al sésamo con arroz blanco▲ 57

Sopa: tortilla de pollo▲ 12

### VIERNES

Desayuno: sándwich para desayuno con gofre▲ 42

Almuerzo: bacalao rebozado en cerveza (3 piezas)▲ 20

Cena: pollo toscano ▲ 19

(pollo y verduras en salsa cremosa de ajo y parmesano)

Sopa: brócoli y queso▲ 16

### SABADO

Desayuno: taco para desayuno (1 Taco) ▲ 17

Almuerzo: pay de pollo a la cacerola ▲ 61

Cena: sándwich de pollo asado con tocino y queso suizo▲ 28

Sopa: arroz silvestre con pollo▲ 20

## DIETAS LIQUIDAS

### DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| Café                                     |       |
| Regular o descafeinado .....             | 0     |
| Té                                       |       |
| Negro, verde, descafeinado, o frío ..... | 0-1   |
| Jugo                                     |       |
| Arándano o manzana .....                 | 15-16 |
| Crystal Light® de limón .....            | 0     |
| Caldo▲                                   |       |
| Verduras, res, o pollo .....             | 1-5   |
| Dulce                                    |       |
| Caramelo .....                           | 18    |
| Pastilla de limón .....                  | 13    |

### DIETA LIQUIDA COMPLETA

*(incluye todos los líquidos claros de arriba)*

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Jugo                               |       |
| Naranja .....                      | 14    |
| Ciruela.....                       | 20    |
| V-8▲ .....                         | 7     |
| V-8 bajo en sodio .....            | 8     |
| Leche                              |       |
| Desnatada.....                     | 12    |
| 1%.....                            | 11    |
| Entera .....                       | 12    |
| Chocolate▲ .....                   | 23    |
| Soja de vainilla.....              | 18    |
| Fairlife® 2% sin lactosa .....     | 11    |
| Desayuno instantáneo▲              |       |
| Chocolate o Vainilla .....         | 38-39 |
| Crema de trigo® .....              | 11    |
| Puré de manzana .....              | 14    |
| Fruta licuada                      |       |
| Duraznos.....                      | 22    |
| Piña.....                          | 23    |
| Bayas mixtas.....                  | 27    |
| Plátano.....                       | 28    |
| Requesón licuado▲ .....            | 8     |
| Puré de papas y salsa de           |       |
| pollo licuado▲ .....               | 29    |
| Macarrones y queso licuados▲ ..... | 20    |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Postre de Gelatina                            |    |
| Naranja.....                                  | 22 |
| Lima-limón (sin azúcar).....                  | 0  |
| Fresa (sin azúcar) .....                      | 0  |
| Helado Italiano                               |    |
| Limón .....                                   | 20 |
| Naranja.....                                  | 22 |
| Bebida de nutrición terapéutica clara Ensure® |    |
| Manzana .....                                 | 52 |
| Mezcla de bayas .....                         | 52 |
| Gatorade G2® Glacier Frost.....               | 7  |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Yogur                                   |    |
| Vainilla.....                           | 27 |
| Pastel de lima.....                     | 16 |
| Pudin                                   |    |
| Chocolate .....                         | 19 |
| Vainilla .....                          | 20 |
| Sopa▲                                   |    |
| Pollo con fideos licuado (casero) ..... | 11 |
| Tomate (baja en sodio).....             | 22 |
| Ensure plus® alta proteína ▲            |    |
| Chocolate, Fresa o Vainilla .....       | 41 |
| Ensure® alta proteína                   |    |
| Chocolate o Vainilla .....              | 19 |
| Chocolate caliente .....                | 16 |
| Helado                                  |    |
| Vainilla .....                          | 17 |
| Chocolate.....                          | 18 |
| Helado Thrive®                          |    |
| Chocolate.....                          | 33 |
| Vainilla .....                          | 35 |
| Fresa .....                             | 34 |

## Menú para servicio de la habitación

Para ordenar comida marque  
al **123** de 6 a.m. a 8 p.m. La  
comida tarda 60 minutos para  
llegar.

**Este menú es saludable para  
el corazón.** No hay comidas  
fritas. La mayoría de los artículos  
son bajos en sodio y en grasa.

**¿Preguntas?** Nuestra operadora  
le puede ayudar con sus  
opciones. Nuestras nutriólogas  
también están contentas de  
poder ayudarle con cualquier  
pregunta.

## Guías para ordenar



UNIVERSITY OF IOWA  
HEALTH CARE