

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).....	7
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).....	7
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
Uncrstable™ 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

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
Queso parmesana.....	0

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 agridulce 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: Pollo italiano a la parmesana▲ 16

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
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 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