

DESAYUNO (servido todo el día*)

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

PLATO ENTRANTE	YOGUR
Panqueque * (1).....	24
Huevos revueltos (1/2 taza).....	2
Huevo duro (1).....	1
Avena*.....	12
Cheerios®.....	21
Froot Loops®.....	19
Raisin Bran®.....	28
Fresa (Griego).....	20
Vainilla (Griego).....	7
Vainilla.....	27
Yogur parfait con bayas.....	48

GUARNICIONES PARA DESAYUNO	FRUTAS
Pan integral tostado (1)	12
Pan blanco tostado (1)	13
Pastel de café con canela▲	54
Tocino (1 trocito).....	0
Salchicha de cerdo*▲	0
Rebanada de Jamón▲	9
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)	

Guía para ordenar



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

Comida Reconfortante

Tilapia horneada.....	0
Pollo marinado.....	0
Rollo de carne molida	9
Estofado	0
Tiras de pollo (1 tira).....	7
Sándwich abierto (con pure de papas y salsa de carne)	
Pavo▲	47
Carne al horno.....	45
Pastel de carne▲	53
Burrito Amy's™, de frijol y arroz sin gluten y lactosa.....	38
Lasaña Amy's™, de verduras sin gluten..	41

DE LA PARRILLA

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
Perro caliente▲	29

SOPAS Y ENSALADAS

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
+ Cuadritos de pan tostado.....	5

SANDWICHES DE FIAMBRE FRIOS

Construya su propio sándwich

Pan de trigo o pan blanco (1 rebanada).....	12-13
+ Carne al horno.....	0
+ Pavo.....	1
+ Jamón ▲	1
+ Ensalada de pollo.....	5
+ Ensalada de huevo.....	2
+ Ensalada de atún▲	4
+ Queso cheddar.....	0
+ Queso americano.....	0
Ingredientes para sándwiches	
+ Lechuga	0
+Tomate	2
+ Cebolla roja.....	1
+ Pepinillos.....	0
Sin la corteza de pan.....	31

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

PIZZA DE 7”

Queso ▲.....;	55
Pepperoni ▲.....	55

ESPECIALES DE PIZZA 7”
ESPECIALES NO SE PUEDEN CAMBIAR
DOMINGO

Hawaiana ▲ – jamón y piña	59
---------------------------------	----

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

MARTES	
Vegetariana ▲ - cebolla, pimientos verdes, champiñones	60

MIÉRCOLES	
Salchicha y champiñones ▲	57

JUEVES	
Pura carne▲ -jamón, tocino, salchicha	57

VIERNES	
Salchicha▲	56

SABADO
Mediterránea▲ – aceitunas negras, aceite de oliva

Acompañamientos

Papas fritas al horno	24
Arroz blanco	23
Puré de papa.....	23
+ Jugo de carne de res	6
+ Jugo de carne de pollo	8
Macarrones y queso▲	27
Papitas	
Papitas fritas regulares ▲	23
Papitas fritas horneadas	24
Taza de requeson, 4% grasa▲	5
Verduras mixtas	6
Ejotes	4
Elote.....	16
Zanahorias crudas	5
Apio crudo	2

POSTRES

Galletas con chispas de chocolate.....	36
Helado Italiano	
De limón	20
De naranja	22
Pastel de queso estilo New York▲	41
Barritas Rice Krispie®	28
Helado de chocolate	17-18
Pudin	
De chocolate.....	20
De vainilla	19
Gelatina postre	
De naranja	22
De fresa (sin azúcar)	0

BOTANAS

Galletas de animalito	22
Galletas Graham	16
Cheez-Its® Original▲	32
Hummus	10
SkinnyPop® Palomitas de maiz	9
Tiras de queso▲	0
Barras de proteína Special K®	
Fresa.....	21
Mantequilla de mani de chocolate.....	19

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

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
Ciruela.....	20
Chocolate caliente	16
Crystal Light® de Limón	0
Gatorade G2® Glacier Frost.....	7

Miel.....	11
Mantequilla de cacahuate.....	5
Mantequilla	0
Margarina.....	0
Queso parmesana.....	0
Crema agria	10
Salsa taquera.....	0
Salsa picante	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

ESPECIALES DIARIOS DE SOPA

Disponibles durante el Almuerzo y la Cena: 10 a.m. a 8 p.m.

DOMINGO

Pollo con fideo▲ 9

LUNES

Bisque de queso Gouda con Chile Rojo ▲ 12

MARTES

Arroz silvestre con pollo ▲ 14

MIERCOLES

Papas al horno cargadas con queso y tocino ▲ 16

JUEVES

Pollo con fideo ▲ 9

VIERNES

Brócoli y queso ▲ 6

SABADO

Arroz silvestre con pollo ▲ 14

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

Postre de Gelatina	
Naranja.....	22
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

DIETA LIQUIDA COMPLETA (incluye todos los liquidos claros de arriba)

Jugo	
Naranja	14
Ciruela.....	20
Leche	
Desnatada.....	12
1%.....	11
Entera	12
Chocolate▲	23
Soja de vainilla.....	18
Fairlife® 2% sin lactosa	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

Yogur	
Vainilla.....	27
Pudin	
Vainilla	19
Chocolate.....	20
Sopa	
Tomate (baja en sodio).....	22
Ensure® alta proteína	
Chocolate, o Vainilla.....	41
Ensure® alta proteína	
Chocolate o Vainilla	19
Pediasure® Grow & Gain	
Vainilla	33
Chocolate caliente	16
Helado de chocolate.....	18
Helado Thrive® de vainilla.....	35
Helado Thrive® de chocolate	33

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

PLATO CALIENTE

1 plato principal

1 lado caliente

Postre

PLATO FRIO

1 bebida

2 lados frios

Cubiertos

Bebida

Condimentos

