

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

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)

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).....	13
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

Salchicha y champiñones ▲	5
JUEVES	
Pura carne▲ -jamón, tocino, salchicha	5
VIERNES	
Salchicha▲	5
SABADO	
Mediterránea▲ – aceitunas negras, aceite de oliva	5

SOPAS Y ENSALADAS		Acompañamientos	
Pollo con fideos (baja en sodio) ▲	5	Papas fritas al horno	24
Sopa de tomate (baja en sodio)▲	22	Arroz blanco	23
Ensalada verde mixta (con tomate y pepino)..	5	Puré de papa.....	23
+ Queso cheddar	1	+ Jugo de carne de res	6
+ Pollo.....	1	+ Jugo de carne de pollo	8
+ Tocino	0	Macarrones y queso▲	27
+ Cuadritos de pan tostado.....	5	Papitas	
		Papitas fritas regulares ▲	23

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

Taza de requeson, 4% grasa▲	5
Verduras mixtas	6
Ejotes	4
Elote.....	16
Zanahorias crudas	5
Apio crudo.....	2

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
MIERCOLES	
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	BEBIDAS
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
Café	
Regular o descafeinado	0
Té	
Negro, verde, descafeinado.....	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

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	Miel.....	11
Pimienta	0	Mantequilla de cacahuate.....	5
Cátsup.....	2	Mantequilla	0
Mostaza.....	0	Margarina.....	0
Salsa barbacoa▲	19	Queso parmesano.....	0
Mayonesa	0	Crema agria	10
Mayonesa ligera.....	1	Salsa taquera.....	0
Sazón libre de sal	0	Salsa picante	0
Azúcar	3	Salsa tártara	2
Azúcar moreno.....	13	Pico de Gallo	2
Splenda®	1	Rebanada de limón	1
Crema	0	Galletas saladas.....	4
Crema (sin lactosa).....	1	Guacamole.....	2
Sirope.....	28	Aderezo	
Sirope (libre de azúcar).....	4	Salsa ranchera▲	2
Mermelada (uva, fresa).....	10	Salsa ranchera (libre de grasa).....	3
Mermelada (libre de azúcar).....	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	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

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

