

La alimentación es fundamental para tener una buena salud y recuperarse. Su médico o nutricionista le indicará una dieta específica durante el tiempo que esté aquí. Esta dieta puede tener las siguientes restricciones terapéuticas:

♥ Dieta cardiosaludable

Esta dieta se centra en el consumo de alimentos con bajo contenido de sodio y grasa. También se puede limitar la ingesta de cafeína. Los alimentos con un ♥ al lado son aptos para la dieta cardiosaludable.

✓ Alimentos veganos

Los alimentos con la letra ✓ al lado son veganos.

Dieta de carbohidratos constantes

Este plan alimentario garantiza una cantidad constante de carbohidratos en cada comida y, con frecuencia, se les indica a personas con diabetes.

Las dietas como las de carbohidratos constantes 45, 60 y 75 proporcionan 40, 60 y 75 gramos de carbohidratos por comida, respectivamente. El recuento de carbohidratos (en gramos) se indica junto a los alimentos con un contenido considerable de carbohidratos.

R Dieta renal

Esta dieta prioriza los alimentos con menor contenido de sal y potasio, y también puede limitar la ingesta de fósforo y proteínas. Los alimentos con la letra R al lado son aptos para la dieta renal.

Dieta absoluta (nada por boca)

Esta dieta se indica cuando una persona no puede ingerir ningún alimento sólido ni líquido por vía oral.

032024A

Dieta líquida absoluta

Calientes: café; café descafeinado; té; té descafeinado; caldo de pollo, de carne de res o de verduras.

Fríos: jugo de arándanos, manzana o uva; limonada o limonada dietética; Ginger Ale regular o dietética; Bubly de lima o cereza; té helado descafeinado sin azúcar o dietético.

Postres: cualquier helado de frutas; gelatina regular o dietética.

Dieta líquida completa:

Incluye todos los líquidos mencionados anteriormente y los siguientes:

Calientes: crema de trigo, sopa de tomate, sopa crema de papas o de pollo.

Fríos: leche entera, con 1% de grasa o leche chocolatada descremada; leche de almendras sabor vainilla o Lactaid; jugo de naranja, V-8 o jugo de ciruela.

Postres: budín normal o dietético, cualquier helado, cualquier sorbete, yogur regular o griego.

Desayuno

Cereales calientes y fríos

Corn Flakes ♥VR(17.7)

Rice Chex ♥VR(24.1)

Cheerios ♥R(13.9)

Frosted Flakes ♥VR(25)

Frosted Mini-Wheats ♥R(24)

Raisin Bran ♥VR(27.6)

Avena ♥VR(13.34)

Crema de trigo ♥VR(12.9)

Platos principales calientes

Huevos revueltos ♥R(1.4)

Huevos revueltos con bajo contenido de colesterol ♥R(1.3)

Huevos revueltos con queso ♥(1.9)

Emparedado de huevo y queso ♥(29.5)

Emparedado de tocino, huevo y queso (29.7)

Tostada francesa con canela ♥R(25)

Panqueques ♥R(32.1)

Guarniciones

Huevo cocido duro ♥R(1)

Tiras de tocino (0.2)

Hamburguesa de salchicha de pavo ♥R(1)

Papas para el desayuno ♥V(20.4)

Requesón con bajo contenido de grasa ♥R(3.8)

Frutas

Banana ♥V(27)

Vaso con frutas frescas ♥V(13.2)

Vaso con frutas enlatadas ♥VR(16.7)

Mandarinas ♥VR(15.9)

Naranja entera ♥V(11.2)

Puré de manzana ♥VR(12.8)

Manzana entera ♥VR(19.1)

Duraznos en cubos ♥VR(15.8)

Peras en cubos ♥VR(17.6)

Yogur

Fresa y banana ♥(21)

Fresa ♥(21)

Durazno dietético ♥R(13)

Griego de limón fino ♥(11)

Griego de crema de banana ♥(7)

Panadería

Muffin inglés ♥R(28)

Bagel simple ♥VR(27)

Pan de trigo ♥VR(14)

Muffin de arándanos ♥R(28)

Muffin de manzana con canela ♥R(30)

Pan blanco ♥VR(14)

♥: cardiosaludable

✓: vegano

R: apto para enfermedades renales

Menú normal

Menú para el servicio de bandejas

Selecciones del chef

	Almuerzo	Cena
DOMINGO	Sopa de tomate ♥V (11.2) Ensalada César ♥R (7.3) Emparedado caliente de pavo ♥R (15.1) Salmón glaseado con jarabe de arce ♥ (4.8) Puré de papas con salsa de carne ♥ (17.2) Zanahorias asadas con hierbas y ajo ♥VR (7.1) Pastel de queso con salsa de fresa (35.8) Galleta de azúcar ♥R (18.3)	Sopa de tomate ♥V (11.2) Ensalada César ♥R (7.3) Strogonoff de carne de res ♥R (24) Pollo al horno con salsa de carne ♥R (5.9) Pasta moñito ♥VR (17.8) Brócoli ♥V (4.3) Pastel de queso con salsa de fresa (35.8) Galleta de azúcar ♥R (18.3)
LUNES	Sopa de pollo con fideos ♥R (2.7) Ensalada de repollo R (8.1) Emparedado de tiras de cerdo con salsa barbacoa R (32.9) Ensalada Cobb vegetariana ♥VR (20) Palomitas de maíz con queso cheddar blanco R (9) Verduras Key West ♥VR (6.4) Crocante de arándanos y limón ♥R (21) Arrollado Red Velvet R (32.8)	Sopa de pollo con fideos ♥R (2.7) Ensalada de repollo R (8.1) Pollo a la italiana ♥ (6.3) Bacalao cubierto con papas ♥ (10) Pasta penne y salsa marinara ♥V (22.1) Verduras Prince Charles ♥VR (3.2) Crocante de arándanos y limón ♥R (21) Arrollado Red Velvet R (32.8)
MARTES	Sopa de brócoli con queso (14.3) Ensalada primavera con arándanos ♥R (4.7) Emparedado caliente de rosbif ♥R (13.7) Ensalada de pavo del chef ♥R (8.1) Papas con perejil ♥V (14.5) Ejotes ♥VR (6.4) Pastel de fresa R (28.1) Helado de vainilla ♥R (16)	Sopa de brócoli con queso (14.3) Ensalada primavera con arándanos ♥R (4.7) Pollo relleno con queso brie y manzana ♥R (28.9) Hamburguesa con champiñones y queso suizo (24.1) Papas rojas asadas ♥V (20) Chícharos y zanahorias ♥VR (9.5) Pastel de fresa R (28.1) Helado de vainilla ♥R (16)
MIÉRCOLES	Chili con tres tipos de frijoles ♥V (17.6) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Ensalada de pollo al estilo suroeste ♥R (24.8) Hamburguesa vegetariana ♥V (43.7) Muffin de maíz ♥R (24) Papas Lays al horno ♥V (24) Brownie húmedo R (38) Vaso con frutas frescas ♥V (13.2)	Chili con tres tipos de frijoles ♥V (17.6) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Pasta con forma de conchas rellenas y salsa marinara ♥ (39.5) Cazuela vegana con arroz ♥V (35.1) Mezcla italiana de verduras ♥VR (11.3) Brownie húmedo R (38) Vaso con frutas frescas ♥V (13.2)
JUEVES	Sopa de boda italiana ♥R (4.3) Ensalada de espinaca ♥ (2.8) Pechuga de pavo asada ♥R (7.1) Tiras de pollo ♥ (13.9) Puré de batatas ♥ (20.1) Relleno de pan ♥ (20.6) Ejotes ♥VR (6.4) Tarta de manzanas (48.4) Helado de chocolate ♥R (16)	Sopa de boda italiana ♥R (4.3) Ensalada de espinaca ♥ (2.8) Estofado de carne ♥R (5.8) Tilapia con sésamo ♥R (6.9) Puré de papas ♥ (17.2) Zanahorias ♥VR (7) Tarta de manzanas (48.4) Helado de chocolate ♥R (16)
VIERNES	Sopa de verduras de la huerta ♥VR (4.3) Ensalada con mandarina y remolacha ♥R (5.9) Tortilla de pollo y verduras ♥R (35.1) Emparedado de pescado rebozado ♥R (38.7) Cuñas de papa ♥V (24.4) Zanahorias ♥VR (7) Galletas de mantequilla ♥R (20) Pastel de ángel con salsa de fresas ♥R (34.2)	Sopa de verduras de la huerta ♥VR (4.3) Ensalada con mandarina y remolacha ♥R (5.9) Pollo rebozado con copos de maíz ♥ (20) Albóndigas de origen vegetal con salsa marinara ♥V (14) Pasta penne y salsa marinara ♥V (22.1) Brócoli ♥V (4.3) Galletas de mantequilla ♥R (20) Pastel de ángel con salsa de fresas ♥R (34.2)
SÁBADO	Sopa de cebada con carne de res ♥R (9) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Emparedado de pollo caprese con pesto ♥R (24.2) Emparedado de ensalada de huevo ♥R (32.4) Papas Lays al horno ♥V (24) Mezcla italiana de verduras ♥VR (11.3) Budín de vainilla ♥R (22) Sorbete de frambuesa ♥R (27)	Sopa de cebada con carne de res ♥R (9) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Pastel de carne con salsa de carne ♥R (8) Lasaña de verduras ♥ (32) Puré de papas ♥ (17.2) Maíz ♥VR (17.7) Budín de vainilla ♥R (22) Sorbete de frambuesa ♥R (27)

Alimentos disponibles continuamente

Entradas

Ensalada de verduras

de la huerta **♥VR**(2.8)

Sopa de pollo con fideos **♥R**(2.7)

Sopa de tomate **♥V**(11.2)

Caldo de carne (0.6)

Caldo de pollo (0.4)

Caldo de verduras **V**(0.9)

Requesón con bajo contenido de grasa **♥R**(3.8)

Platos principales calientes

Pechuga de pollo al horno **♥R**

Salmón al horno **♥R**

Tilapia al horno **♥R**

Pizza de queso **♥**(31)

Tiras de pollo **♥**(13.9)

Macarrones con queso **♥**(22.1)

Emparedado de pollo

a la parrilla **♥R**(22.7)

Emparedado de queso

a la parrilla **♥R**(29)

Queso suizo a la parrilla **♥R**(29)

Hamburguesa en pan **♥R**(22.7)

Hamburguesa con queso

en pan (23.2)

Hamburguesa vegetariana

en pan **♥V**(43.7)

Platos principales fríos

Ensalada de pavo del chef **♥R**(8.1)

Ensalada de pollo a la parrilla **♥**(9.3)

Fruta y requesón **♥**(33.5)

Fruta enlatada y requesón **♥**(33.5)

Ensalada de pollo y galletas

saladas **♥R**(17.2)

Ensalada de atún y galletas

saladas **♥R**(16.9)

Ensalada de huevo y galletas

saladas **♥R**(19.4)

Emparedado de pavo **♥R**(29.3)

Emparedado de rosbif **♥R**(28.5)

Emparedado de jamón **♥R**(31)

Emparedado de mantequilla

de maní y jalea **♥VR**(48.4)

Emparedado de mantequilla

de maní **♥VR**(35.1)

Emparedado de ensalada

de pollo **♥R**(30.2)

Emparedado de ensalada

de atún **♥R**(29.9)

Emparedado de ensalada

de huevo **♥R**(32.4)

Guarniciones

Puré de papas **♥**(12.5)

• Con salsa de carne **♥**(17.2)

Arroz al vapor **♥VR**(18.7)

Pasta penne **♥VR**(16.6)

• Con salsa marinara **♥V**(22.1)

Pasta ditalini **♥VR**(14.3)

• Con salsa marinara **♥V**(20.5)

Macarrones con queso **♥**(11)

Zanahorias **♥VR**(7)

Ejotes **♥VR**(6.4)

♥ : cardiosaludable	V : vegano	R : apto para enfermedades renales
----------------------------	-------------------	---

En las bandejas del almuerzo y la cena se incluye un plato principal, cuatro entradas o guarniciones, un postre y dos bebidas.

Panadería

Panecillo **♥VR**(18)

Muffin inglés **♥R**(28)

Bagel simple **♥VR**(27)

Pan de trigo **♥VR**(14)

Muffin de arándanos **♥R**(28)

Muffin de manzana

con canela **♥R**(30)

Pan blanco **♥VR**(14)

Galletas saladas **V♥R**(4.4)

Galletas sin sal **♥VR**(4.5)

Postres

Helado de frutas: crema de naranja **♥VR**(22), fresa y mango **♥VR**(22) o arándanos y limón **♥VR**(22)

Helado: vainilla **♥R**(16) o chocolate **♥R**(16)

Sorbete: naranja **♥R**(23) o frambuesa **♥R**(27)

Budín: vainilla **♥R**(22) o chocolate **♥R**(22)

Budín dietético: vainilla **♥R**(13) o chocolate **♥R**(13)

Gelatina: naranja **♥VR**(25) o fresa **♥VR**(25)

Gelatina dietética: naranja **♥VR**(1) o fresa **♥VR**(1)

Galleta de azúcar **♥R**(18.3)

Galleta con chispas

de chocolate **♥R**(18)

Galletas de mantequilla **♥R**(20)

Crocante de arándanos

y limón **♥R**(21)

Refrigerios

Bastones de zanahoria **♥V**(9.3)

Hummus **♥VR**(8.1)

Pretzels **V**(23.2)

Palomitas de maíz con queso

cheddar blanco **R**(9)

Chips de papas al horno **♥V**(24)

Pastel de chocolate (35.4)

Pastel de ángel **♥R**(20.7)

• Con salsa de fresas **♥R**(34.2)

Té helado descafeinado

y dietético **♥VR**(0.7)

Limonada **♥VR**(27.4)

Limonada dietética **♥VR**(1)

Bubly de cereza **♥VR**

Bubly de lima **♥VR**

Ginger Ale **♥VR**(18.6)

Ginger Ale dietética **♥VR**(0.2)

Pepsi **V**(26)

Pepsi dietética **V**

Jugo de naranja **♥**(13.1)

Jugo de manzana **♥VR**(12.8)

Jugo de arándanos **♥VR**(15.3)

Jugo de uva **♥VR**(18.7)

Jugo de ciruela **♥V**(19.8)

V8 **♥V**(7.5)

El contenido nutricional del menú, que incluye el número de carbohidratos, puede variar debido a cambios de productos. Es posible que también se necesiten sustitutos debido a la disponibilidad del momento.