GUARNICICIONES

Puré de papa ♥(22 carbs)
Salsa tipo gravy: res **R**♥ (4 carbs) / aves (3 carbs) **R**♥
Papas pequeñas al horno ♥(22 carbs)
Camote al horno ♥(18 carbs)
Rodajas de papas al horno (20 carbs)
Arroz blanco **R**♥ (30 carbs)
Arroz de coliflor **R**♥(5 carbs)
Macarrón con queso (14 carbs)
Frijoles negros (25 carbs)
Espárragos asados **R**♥(2 carbs)
Zanahorias al vapor **R**♥(7 carbs)
Ejotes verdes enteros **R**♥(6 carbs)
Brocolini (4 carbs)
Bollo **R**♥ (16 carbs)
PopChips® **R**♥ Original o BBQ (15 carbs)
Bolsa de papitas (22 carbs)
Queso cottage ♥ (6 carbs)

SALSAS Y CONDIMENTOS

Mostaza / mayonesa / miel (12 carbs) / mermelada (10 carbs) / mermelada de dieta (3 carbs) / salsas: cátsup (3 carbs) / tártara / BBQ (11 carbs) / agridulce (11 carbs) / de tomate cocido tipo casera (3 carbs)/ pico de gallo (2 carbs) / de arándanos (22 carbs) o Cholula

POSTRES

Pay de queso estilo Nueva York (33 carbs)
Mousse de pay de queso con tuna sin azúcar **R**♥ (20.5 carbs)
Pay de manzana estilo Holandés **R** (90 carbs)
Pastel tipo volcán de chocolate (63 carbs)
Crème Brûlée con chocolate blanco y fresa **R** (13.3 carbs)
Pastel de migas con limón y mora azul **R**♥ (19 carbs)
Pastel tipo Angel Food con fresas **R**♥(26 carbs)
Galletas: con trozos de chocolate (50 carbs) / de caramelo con sal (49 carbs)/ de mantequilla con azúcar **R**(26 carbs)
Pudín: arroz **R**♥(25 carbs) / chocolate ♥(28 carbs) / vainilla **R**♥(22 carbs)
Pudín bajo en azúcar: vainilla **R**♥ (12 carbs) / chocolate ♥ (17 carbs)
Gelatina **R**♥ regular (19 carbs) / sin azúcar (2 carbs)
Pudín de plátano ♥(16 carbs)
Nieve de fruta **R**♥ (19 carbs)
Sorbete **R**♥(31 carbs)
Helado (17 carbs): vainilla / chocolate / fresa

Marque al 802-3663

El servicio de orden de alimentos está disponible diariamente de 6 a.m. a 9 p.m.

BEBIDAS

Café americano **R**♥ regular / descafeinado
Té caliente **R**♥ regular / descafeinado / a base de hierbas
Té helado **R**♥ regular / descafeinado
Chocolate caliente regular (23 carbs) / sin azúcar (9 carbs)
Limonada Light **R**♥ (2 carbs)
Leche descremada ♥ (13 carbs) / baja en grasa (13 carbs) / entera (12 carbs) / chocolate (22 carbs)
Leche de soya (11-25 carbs) vainilla **R**♥ / chocolate
Leche de almendras vainilla **R**♥ (16 carbs)
Leche de coco **R**♥ (8 carbs)
Leche de avena ♥ (14 carbs)
Leche Lactaid (sin lactosa) ♥ (13 carbs)
Soda – Pepsi (26 carbs) / Diet Pepsi / Starry Lemon-Lime **R**♥ (24 carbs) / Starry Lemon-Lime Zero **R**♥ / Ginger Ale **R**♥ (17 carbs) / Diet Ginger Ale **R**♥
Agua embotellada **R**♥

LÍQUIDOS TRANSPARENTES

Jugo de manzana **R**♥ (26 carbs)
Jugo de arándano **R**♥ regular (31 carbs) / sin azúcar (2carbs)
Café americano **R**♥ regular / descafeinado
Té caliente **R**♥ regular / descafeinado / a base de hierbas
Té helado **R**♥ regular / descafeinado
Limonada Light **R**♥ (2 carbs)
Soda –Starry Lemon-Lime **R**♥ (24 carbs) /Starry Lemon-Lime Zero **R**♥ / Ginger Ale **R**♥ (17 carbs) / Diet Ginger Ale **R**♥
Agua embotellada **R**♥
Consomé **R**♥ res / pollo / verduras
Gelatina **R**♥ regular (19 carbs) / sin azúcar (2carbs)
Nieve de fruta **R**♥ (19 carbs)

LÍQUIDOS COMPLETOS

INCLUYE TAMBIÉN TODAS LAS OPCIONES DE 'LÍQUIDOS TRANSPARENTES'

Leche (13-29 carbs) / **leche de soya** **R**♥ (11-25 carbs) / **leche de avena**♥ (14 carbs)/ **Leche de almendras** **R**♥ (16 carbs) / **Leche de coco** **R**♥ (8 carbs)
Leche Lactaid (sin lactosa) ♥ (13 carbs)
Jugo de naranja ♥ (26 carbs)
Soda Pepsi (26 carbs) / Diet Pepsi
Crema de trigo **R**♥ (29 carbs)
Yogur tipo griego descremado de vainilla ♥ (9 carbs)
Yogur de soya **R**♥ (21 carbs) vainilla
Yogur espumoso ♥ fresa / limón (25 carbs)
Sopa de crema pollo **R**♥ (9 carbs) / champiñón **R**♥ (10 carbs)/ tomate con albahaca ♥ (7 carbs)
Pudín **R**♥ regular (25-28 carbs) / sin azúcar (12-17 carbs)
Pudín de plátano ♥ (16 carbs)
Helado (17carbs) / **sorbete** **R**♥ (31 carbs)
Nieve de fruta (19 carbs)

MENÚ PARA PACIENTES

CENTRO MÉDICO DEER VALLEY DE HONORHEALTH

***Marque al 802-3663**

El personal de alimentos y nutrición de HonorHealth se compromete a satisfacer sus necesidades individuales de nutrición. Elija los alimentos que desee, ¡cuándo los desee!

El servicio de orden de alimentos está disponible diariamente de 6 a.m. a 9 p.m.

- Después del horario regular: alimentos ligeros disponibles a través de su enfermera.
- **Puede comprar un cupón de alimentos por $8.50 en la cafetería o la estación de café en el lobby. Requerirá un número de cupón para ordenar por teléfono. La entrega de alimentos para las visitas está disponible de 6 a.m. a 9 p.m.**
- Cada cupón de alimentos para las visitas incluye un platillo principal, dos guarniciones, un postre y hasta dos bebidas.

CÓMO ORDENAR SUS ALIMENTOS

- Revise el menú.
- Marque al **802-3663.**
- El servicio se ofrece a la carta, por lo que deberá asegurarse de ordenar cada uno de los elementos deseados.
- Un representante de dietética contestará su llamada, tomará su pedido y confirmará sus selecciones. También le proporcionará asistencia con selecciones dietéticas especializadas según sea necesario.

Sus alimentos llegarán en aproximadamente 45 a 60 minutos.

Horario de la cafetería para las visitas –
6:00 a.m. a 2:00 a.m. diariamente

HONORHEALTH®
HONOR ABOVE ALL.™

147506_DV_0424
Spanish 06/24

DESAYUNO
Disponible de 6 a.m. a 10 a.m.

PLATILLOS PARA EL DESAYUNO

Huevos revueltos R♥
Sustituto de huevo R♥(2 carbs)
Claras de huevo R♥
Huevos fritos R
Huevo cocido R♥
Tocino
Salchicha del desayuno (sausage)
pavo R♥ / cerdo
Papas tipo O'Brien ♥(19 carbs)
Bísquet (29 carbs)
Tazón de açaí R♥ (40 carbs)

Hotcakes
Individual R♥(19 carbs)
Pila pequeña de hotcakes (39 carbs)
Con plátano (47 carbs)
Con mora azul (41 carbs)
Con chispas de chocolate (52 carbs)
Tostada francesa R♥
Regular (22 carbs) / con canela y pasas (18 carbs)
Miel sabor maple
Regular R♥ (29 carbs)**Gravy blanco** (5 carbs)
Sin azúcar R♥ (4 carbs)
Camote al horno ♥ (18 carbs)

Puré de açaí con mora azul, fresas y frambuesas

CONSTRUYA SU PROPIO SÁNDWICH O BURRITO CON HUEVO U OMELET

Seleccione el tipo de pan: **Muffin tipo inglés** (25 carbs) / **Bísquet** (29 carbs)/ **Bagel** (44-59 carbs) / **Tortilla** (23-35 carbs)

Añada cualquiera de lo siguiente: **tocino** / **salchicha del desayuno (sausage)** (cerdo / pavo R♥) / **jamón** / **cebolla** R♥(2 carbs) / **tomate** ♥/ **champiñones** R♥/ **espinacas** R♥/ **pimiento y cebolla salteados** R♥(2 carbs) / **espárragos asados** R♥/ **papas del desayuno** ♥(10 carbs) / **jalapeño** R♥/ **queso rallado** ♥/ **pico de gallo** ♥(2 carbs) / **salsa** ♥ (3 carbs) / **aguacate**

GUARNICIONES PARA EL DESAYUNO

FRUTA

Manzana R♥ (28 carbs)
Plátano ♥ (28 carbs)
Naranja ♥ (16 carbs)
Uvas rojas (10 carbs) R♥
Moras de temporada R♥(8 carbs)
Taza de fruta de temporada R♥ (9 carbs)
Puré de manzana R♥(12 carbs)
Coctel de frutas R♥(16 carbs)
Duraznos R♥(13 carbs)
Peras R♥(18 carbs)
Ciruelas pasas ♥ (30 carbs)
Melón fresco ♥(8 carbs)
Piña fresca R♥ (10 carbs)

CEREAL

Cereales calientes R♥
Crema de trigo / Avena
Tazón (27-29 carbs) / taza (13-14 carbs)
Añada: canela / azúcar morena (13 carbs)

Cereales fríos
Cheerios R♥ (12 carbs) / Corn Flakes R♥ (19 carbs) / granola R♥ (34 carbs) / Rice Krispies R♥ (22 carbs) / Raisin Bran ♥ (28 carbs) / Froot Loops R♥ (24 carbs)

JUGO

Naranja ♥ (26 carbs)
Manzana R♥ (26 carbs)
Ciruela pasa ♥ (20 carbs)
Arándano R♥ (31 carbs)
Arándano sin azúcar R♥ (2 carbs)
V-8 ♥ / **V-8 sin sal** (7 carbs)

YOGUR

Yogur tipo griego descremado ♥
(9 carbs) vainilla / fresa / mora azul
Espumoso ♥ (25 carbs) fresa / limón
Light de durazno ♥ (8 carbs)
Parfait de yogur ♥ (34.3 carbs)
Yogur de soya ♥ (21 carbs) vainilla

PANES PARA EL DESAYUNO

Bagel tostado R♥
Regular (44 carbs) / integral (57 carbs)
Muffin tipo inglés R♥ (25 carbs)
Muffin de mora azul recién horneado R♥ (27 carbs)
Rol de canela (65 carbs)
Tortilla (23-35 carbs)

COMIDA / CENA
Disponible de 10 a.m. a 9 p.m.

PLATILLOS PEQUEÑOS

Verduras frescas con humus de pimiento rojo asado ♥ (21 carbs)
Un cucharón de ensalada: de atún clásica R♥ / de pollo con arándanos rojos R♥ (7 carbs) / de huevo cocido con eneldo R♥(4 carbs)
Plato de charcutería (10 carbs) quesos cheddar, Pepper Jack, Brie, fresas frescas, moras, pavo, jamón, salami y peperoni del deli

SOPAS (TAZÓN/TAZA)

Pollo con fideos R♥ (24/12 carbs)
Chili ♥ (13/6 carbs)
Tomate con albahaca ♥(7/4 carbs)
Verduras con lentejas ♥ (14/7 carbs)
Consomé res R♥ / pollo R♥ / verduras R♥
Añada: galletas saladas ♥(4 carbs) / tipo club (5 carbs)

PLATILLOS DEL JARDÍN

Plato de fruta y queso cottage R♥(36 carbs)
Ensalada César (16 carbs) lechuga romana fresca, crotones sazonados con hierbas y raspaduras de queso parmesano servida con aderezo tipo César (1 carb)
Ensalada tipo suroeste R♥ (33 carbs) lechuga romana fresca, frijoles negros, aguacate, pimiento rojo, tomate tipo cherry, elote asado y tiras de tortilla tricolor.
Ensalada tipo cobb R (9 carbs) mezcla de lechugas frescas, queso azul desmoronado, tocino, pechuga de pollo a la parrilla, tomate tipo cherry, huevos cocidos, aguacate y cebolla morada. *Versión vegana disponible sobre pedido*
Tazón de ensalada del jardín Platillo principal (7 carbs) / guarnición (3 carbs)
Añada: **pollo asado** R♥ / **salmón asado** R♥ / **camarones asados** R♥
Aderezos para ensalada: vinagre balsámico (6 carbs) / César / Ranch (2 carbs) Mil islas (6 carbs) / Ranch sin grasa R♥(14 carbs) / Italiano (9 carbs) / Italiano sin grasa R♥ (1 carb) / queso azul (2 carbs) / vinagre y aceite R♥ / vinagreta de frambuesa (12 carbs) / Ranch con aguacate (2 carbs)

SELECCIONES DEL DELI

Seleccione entre carnes frías o ensalada:
Rodajas de carnes frías pavo R♥ (3 carbs) / jamón (2 carbs)
Ensalada clásica de atún R♥
Ensalada de pollo con arándanos rojos R♥ (5 carbs)
Ensalada de huevo con eneldo R♥(3 carbs)
Seleccione los panes:
Multigrano R♥(34 carbs) / **sourdough** R♥(38 carbs) / **centeno** R♥ (36 carbs)
Pan de caja: blanco R♥(42 carbs) / integral R♥(34 carbs)
Pan de caja sin gluten R♥blanco (40 carbs) / multigrano (36 carbs)
Seleccione los siguientes acompañamientos:
Lechuga R♥ / **tomate** ♥/ **cebolla** R♥ / **pepinillos**
Queso: Suizo R♥/ Cheddar / Monterey Jack
Sándwich de crema de cacahuate con mermelada (63-67 carbs), con mermelada de dieta R (53 carbs)

SELECCIONES FAVORITAS DE LA PARRILLA

Hamburguesa (33 carbs)
Hamburguesa con queso (34 carbs)
Hamburguesa de pavo R♥ (30 carbs)
Sándwich de pollo a la parrilla ♥ (33 carbs)
Hamburguesa vegetariana Impossible™ (34 carbs)
Trío de quesos a la parrilla (35-39 carbs)
Tiras de pollo al horno con aderezo Ranch (20 carbs)

PLATILLOS PRINCIPALES

Filete de res asado R
con mantequilla al estragón o con champiñones y cebolla salteados (3 carbs)
Filete de salmón asado R♥ con mantequilla al estragón
Pechuga de pavo asada R♥ con gravy (4 carbs)
Pechuga de pollo asada R♥
Asado de res ♥ (2 carbs) con gravy (4 carbs)
Albóndigas veganas R♥ (9 carbs)
Pasta con salsa marinara ♥ (49 carbs) / salsa de tres quesos (50 carbs)
Añada la proteína: pollo ♥ / salmón ♥ / camarones asados♥/ filete de res / albóndigas veganas
Pizza tamaño individual (106 carbs) queso / peperoni / verduras
Corteza de coliflor sin gluten disponible sobre pedido
Construya su propio burrito o tazón *versiones* R *y* ♥ *disponibles sobre pedido*
Seleccione: Burrito (59-93 carbs) / Tazón (24-58 carbs) con pimientos, cebolla, frijoles negros y su elección de arroz or arroz de coliflor
Añada: Tomate picado ♥ / Aguacate / Jalapeño R♥ / Salsa picante (3 carbs) / Pico de gallo ♥ (2 carbs) / queso cheddar rallado ♥
Añada la proteína: pollo ♥ / salmón ♥ / camarones asados ♥ / filete de res
Construya su propia quesadilla (37carbs) tortilla de harina con queso cheddar derretido (37 carbs)
Añada: pimiento y cebolla salteados / pechuga de pollo asada / filete de res / camarones asados

Dietas especiales: Si lleva una dieta restringida o modificada, la siguiente información será útil para que seleccione alimentos del menú que coincidan con las órdenes dietéticas establecidas por su médico.

Los pacientes que lleven una **dieta diabética (con carbohidratos controlados)** deberán llamar a su enfermera después de ordenar sus alimentos para que se les revise su glucosa sanguínea antes de recibir sus alimentos. Los valores de carbohidratos pueden variar ligeramente debido a la disponibilidad del producto.

Un ♥ indica las opciones de alimentos bajos en grasa y sal. Por favor elija estos alimentos si lleva una dieta para **corazón saludable**, **baja en grasas** o **baja en sal**.

Una **R** indica las opciones de alimentos disponibles para los pacientes que llevan una **dieta renal**. Estos alimentos son más bajos en sal y potasio. Se le permitirá beber hasta 4 oz (½ taza) de leche/productos lácteos al día y se podría limitar o restringir su consumo de algunas frutas y verduras.

Una indica las opciones de alimentos disponibles para los pacientes que llevan una **dieta vegetariana**.

Una indica las opciones de alimentos disponibles para los pacientes que llevan una **dieta vegana.**

4/24