

## GUARNICIONES

### PAPAS

**Puré de papa** ♥♥ (22 carbs)

Salsa tipo gravy: res ♥♥ (4 carbs) / aves (3 carbs) ♥♥

**Papas pequeñas al horno** ♥♥ (22 carbs)

**Papas a la francesa** ♥♥ (31 carbs)

**Arroz blanco** ♥♥♥ (30 carbs)

**Arroz de coliflor** ♥♥♥ (5 carbs)

**Macarrón con queso** ♥ (14 carbs)

**Frijoles negros** (25 carbs) ♥

**Espárragos asados** ♥♥♥ (2 carbs)

**Zanahorias al vapor** ♥♥♥ (7 carbs)

**Ejotes verdes enteros** ♥♥♥ (6 carbs)

**Brocolini** ♥♥♥ (4 carbs)

**Bollo** ♥♥♥ (16 carbs)

**PopChips®** ♥♥♥ 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: catsup ♥ (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** ♥ (39 carbs)

**Pay de queso de Chai, sin azúcar** ♥♥♥ (16 carbs)

**Pay de manzana estilo Holandés** ♥ (90 carbs)

**Pastel tipo volcán de chocolate** ♥ (63 carbs)

**Crème Brûlée de caramelo con sal** ♥ (17 carbs)

**Tarta tipo cobbler de moras** ♥♥♥ (17 carbs)

**Pastel tipo Angel Food con fresas** ♥♥♥ (26 carbs)

**Galletas:** con trozos de chocolate ♥ (50 carbs) / de caramelo con sal ♥ (49 carbs) / de mantequilla con azúcar ♥ (26 carbs)

**Pudín:** arroz ♥♥♥ (25 carbs) / chocolate ♥♥ (28 carbs) / vainilla ♥♥♥ (22 carbs)

**Pudín sin azúcar:** vainilla ♥♥♥ (12 carbs) / chocolate ♥♥ (17 carbs)

**Gelatina** ♥♥ regular (19 carbs) / sin azúcar (2 carbs)

**Natilla** ♥♥♥ (16 carbs)

**Nieve de fruta** ♥♥♥ (19 carbs)

**Sorbete** ♥♥♥ (31 carbs)

**Helado** ♥ (17 carbs): vainilla / chocolate / fresa

Marque al **602-801-3663**

El servicio de orden de alimentos está disponible diariamente de 6 a.m. a 8 p.m.

## BEBIDAS

**Café americano** ♥♥♥ regular / descafeinado

**Té caliente** ♥♥♥ regular / descafeinado / a base de hierbas

**Té helado** ♥♥♥ regular / descafeinado

**Chocolate caliente** ♥ regular (23 carbs) / sin azúcar (9 carbs)

**Limonada Light** ♥♥♥ (2 carbs)

**Leche** descremada ♥♥ (13 carbs) / baja en grasa ♥ (13 carbs) / entera ♥ (12 carbs) / chocolate ♥♥ (22 carbs)

**Leche de soya** (11-25 carbs) vainilla ♥♥♥ / chocolate ♥♥♥

**Leche de almendra** sabor vainilla ♥♥♥ (16 carbs)

**Leche de coco** ♥♥♥ (8 carbs)

**Leche de avena** ♥♥

**Leche Lactaid (sin lactosa)** ♥♥ (13 carbs)

**Soda** – Pepsi ♥ (26 carbs) / Diet Pepsi ♥♥♥ / Mist Twist ♥♥♥ (19 carbs)

Diet Mist Twist ♥♥♥ / Ginger Ale ♥♥♥ (17 carbs) / Diet Ginger Ale ♥♥♥

**Agua embotellada** ♥♥♥

## LÍQUIDOS TRANSPARENTES

**Jugo de manzana** ♥♥♥ (26 carbs)

**Jugo de arándano** ♥♥♥ regular / sin azúcar (31 carbs / 2carbs)

**Café americano** ♥♥♥ regular / descafeinado

**Té caliente** ♥♥♥ regular / descafeinado / a base de hierbas

**Té helado** ♥♥♥ regular / descafeinado

**Limonada Light** ♥♥♥ (2 carbs)

**Soda** –Mist Twist ♥♥♥ (19 carbs) / Diet Mist Twist ♥♥♥ /

Ginger Ale ♥♥♥ (17 carbs) / Diet Ginger Ale ♥♥♥

**Agua embotellada** ♥♥♥

**Consomé** ♥♥ res / pollo / verduras ♥

**Gelatina** ♥♥ regular (19 carbs) / sin azúcar (2carbs)

**Nieve de fruta** ♥♥♥ (19 carbs)

## LÍQUIDOS COMPLETOS

**INCLUYE TAMBIÉN TODAS LAS OPCIONES DE 'LÍQUIDOS TRANSPARENTES'**

**Leche** ♥ (13-29 carbs) / **leche de soya** ♥♥♥ (11-25 carbs) / **leche de avena** ♥♥♥ /

**Leche de almendra** ♥♥♥ (16 carbs) / **Leche de coco** ♥♥♥ (8 carbs)

**Leche Lactaid (sin lactosa)** ♥♥ (13 carbs)

**Jugo de naranja** ♥♥ (26 carbs)

**Soda** Pepsi ♥ (26 carbs) / Diet Pepsi ♥♥♥

**Crema de trigo** ♥♥♥ (29 carbs)

**Yogur tipo griego descremado de vainilla** ♥♥ (9 carbs)

**Yogur de soya** ♥♥♥ (21 carbs) vainilla

**Yogur espumoso** ♥♥ fresa / limón (25 carbs)

**Sopa de crema** pollo ♥♥ (9 carbs) / champiñón ♥♥♥ (10 carbs) / tomate con albahaca ♥♥ (7 carbs)

**Pudín** regular ♥♥♥ (25-28 carbs) / sin azúcar (12-17 carbs)

**Helado** ♥ (17carbs) / **sorbete** ♥♥♥ (31 carbs)

**Natilla** ♥♥♥ (16 carbs) / **nieve de fruta** ♥ (19 carbs)

## MENÚ PARA PACIENTES



CENTRO MÉDICO JOHN C. LINCOLN DE HONORHEALTH

\*Marque al **602-801-3663**

El personal de alimentos y nutrición de HonorHealth se compromete a satisfacer sus necesidades individuales de nutrición. ¡Elija los alimentos que desee cuando 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 **602-801-3663**.
- 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 1:00 a.m. diariamente**

**HONORHEALTH®**

**HONOR ABOVE ALL.**

## DESAYUNO

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

### PLATILLOS PARA EL DESAYUNO

Huevos revueltos R♥♥	Hotcakes 🍌
Sustituto de huevo R♥♥ (2 carbs)	Individual R♥ (19 carbs)
Claros de huevo R♥♥	Pila pequeña de hotcakes (39 carbs)
Huevos fritos R🍌	Con plátano (47 carbs)
Huevo cocido R♥♥	Con mora azul (41 carbs)
Tocino	Con chispas de chocolate (52 carbs)
Salchicha del desayuno (sausage) pavo R♥ / cerdo	Tostada francesa R♥♥
Papas tipo O'Brien ♥🍌 (19 carbs)	Regular (22 carbs) / con canela y pasas (18 carbs)
Bísquet 🍌 (29 carbs)	Miel sabor maple 🍌
Gravy blanco (5 carbs)	Regular R♥ (29 carbs)
	Sin azúcar R♥ (4 carbs)

### CONSTRUYA SU PROPIO SANDWICH O BURRITO CON HUEVO U OMELET

(Seleccione el tipo de pan) Muffin tipo inglés 🍌 (25 carbs) / Bísquet 🍌 (29 carbs) / Bagel 🍌 (57-59 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♥🍌 (50 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 ♥🍌 (7 carbs) / V-8 sin sal 🍌

#### YOGUR

Yogur tipo griego descremado ♥🍌 (9 carbs) vainilla / fresa / mora azul  
Espumoso ♥🍌 (25 carbs) fresa / limón  
Light de durazno ♥🍌 (8 carbs)  
Parfait de yogur ♥🍌 (41 carbs)  
Yogur de soya ♥🍌 (21 carbs) vainilla

### PANES PARA EL DESAYUNO

Bagel tostado R♥🍌  
Regular (59 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 8 p.m.

### PLATILLOS PEQUEÑOS

Queso brie, moras frescas y uvas R♥🍌 (15 carbs)  
Añada: galletas saladas 🍌 (29 carbs)  
Verduras frescas con humus de pimiento rojo asado ♥🍌 (19 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)  
Platillo de proteína (7 carbs): pechuga asada de pollo, huevo cocido, queso cheddar, fresas y almendras Marcona

### 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♥🍌 (33 carbs)  
Ensalada César (16 carbs) lechuga romana, crotones sazonados con hierbas y raspaduras de queso parmesano. Servida con aderezo tipo César (1 carb)  
Ensalada Caprese con aguacate 🍌 (11 carbs) mezcla de lechugas, albahaca, tomate, queso mozzarella y aguacate.  
Ensalada del Chef R♥ (7 carbs) lechuga romana fresca, huevo cocido, jamón, pavo, tomate, pepino, queso cheddar y suizo.  
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 R♥🍌 (9 carbs) / Italiano sin grasa ♥🍌 (1 carb) / queso azul 🍌 (2 carbs) / vinagre y aceite R♥🍌 / vinagreta de frambuesa 🍌 (12 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♥🍌 (38 carbs)  
Pan de caja: blanco R♥🍌 (38 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™ 🍌 (42 carbs)  
Trío de quesos a la parrilla 🍌 (35-39 carbs)  
Tiras de pollo con aderezo Ranch (25 carbs)

### PLATILLOS PRINCIPALES

Bistec 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♥  
Pastel de carne R♥ (9 carbs) con gravy (4 carbs)  
Camarones asados R♥  
Pasta con salsa marinara ♥🍌 (49 carbs) / salsa de tres quesos (50 carbs) 🍌  
Añada la proteína: pollo ♥ / salmón ♥ / camarones asados ♥ / filete de res  
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 arroz o 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  
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.**