

- GUARNICIONES**
- Puré de papa** 🍷🌿(22 carbs)  
Salsa tipo gravy: res 🍷❤️ (4 carbs) / aves (3 carbs) 🍷❤️
- Papas pequeñas al horno** 🍷🌿(22 carbs)
- Camote al horno** 🍷🌿(18 carbs)
- Rodajas de papas al horno** 🌿(20 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) / agri dulce 🌿(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** 🍷❤️🌿 (20.5 carbs)
- Pay de manzana estilo Holandés** 🍷🌿 (90 carbs)
- Pastel tipo volcán de chocolate** 🌿 (63 carbs)
- Crème Brûlée con chocolate blanco y fresa** 🍷🌿(13.3 carbs)
- Pastel de migas con limón y mora azul** 🍷❤️🌿(19 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 bajo en azúcar:** vainilla 🍷❤️🌿 (12 carbs) / chocolate 🍷🌿 (17 carbs)
- Gelatina** 🍷❤️ regular (19 carbs) / sin azúcar (2 carbs)
- Pudín de plátano** 🍷🌿(16 carbs)
- Nieve de fruta** 🍷❤️🌿(19 carbs)
- Sorbete** 🍷❤️🌿(31 carbs)
- Helado** 🌿(17 carbs): vainilla / chocolate / fresa

Marque al **805-3663**

El servicio de orden de alimentos está disponible diariamente de 6 a.m. a 9 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 almendras** vainilla 🍷❤️🌿 (16 carbs)
- Leche de coco** 🍷❤️🌿 (8 carbs)
- Leche de avena** 🍷❤️🌿 (14 carbs)
- Leche Lactaid (sin lactosa)** 🍷🌿 (13 carbs)
- Soda** – Pepsi 🌿 (26 carbs) / Diet Pepsi 🌿 / Starry Lemon-Lime 🍷❤️🌿 (24 carbs) / Starry Lemon-Lime Zero 🍷❤️🌿 / Ginger Ale 🍷❤️🌿 (17 carbs) / Diet Ginger Ale 🍷❤️🌿
- Agua embotellada** 🍷❤️🌿

- LÍQUIDOS TRANSPARENTES**
- Jugo de manzana** 🍷❤️🌿 (26 carbs)
- Jugo de arándano** 🍷❤️🌿 regular (31 carbs) / sin azúcar (2carbs)
- Café americano** 🍷❤️🌿 regular / descafeinado
- Té caliente** 🍷❤️🌿 regular / descafeinado / a base de hierbas
- Té helado** 🍷❤️🌿 regular / descafeinado
- Limonada Light** 🍷❤️🌿 (2 carbs)
- Soda** –Starry Lemon-Lime 🍷❤️🌿 (24 carbs) /Starry Lemon-Lime Zero 🍷❤️🌿 / 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** 🍷❤️🌿 (14 carbs)/ **Leche de almendras** 🍷❤️🌿 (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)
- Pudín de plátano** 🍷🌿 (16 carbs)
- Helado** 🌿(17carbs) / **sorbete** 🍷❤️🌿 (31 carbs)
- Nieve de fruta** 🌿 (19 carbs)



CENTRO MÉDICO SCOTTSDALE SHEA DE HONORHEALTH

\*Marque al **805-3663**

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 **480-805-3663**. **\*Nota:** Le contestarán en inglés y si necesita asistencia en español, la persona que conteste contactará a un intérprete para tomar su orden.
- 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 12:00 a.m. diariamente



HONOR ABOVE ALL.

# DESAYUNO

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

## PLATILLOS PARA EL DESAYUNO

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Huevos revueltos                | Hotcakes                                                                                                                                                                                        |
| Sustituto de huevo    (2 carbs) | Individual   (19 carbs)                                                                                        |
| Claras de huevo                 | Pila pequeña de hotcakes (39 carbs)                                                                                                                                                                                                                                              |
| Huevos fritos                                                                                                    | Con plátano (47 carbs)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Huevo cocido                    | Con mora azul (41 carbs)                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tocino                                                                                                                                                                                                                                                                             | Con chispas de chocolate (52 carbs)                                                                                                                                                                                                                                              |
| Salchicha del desayuno (sausage) pavo   / cerdo                                                                  | Tostada francesa              |
| Papas tipo O’Brien   (19 carbs)                                                                                  | Miel sabor maple                                                                                                                                                                                |
| Bísquet  (29 carbs)                                                                                                                                                                               | Regular   (29 carbs)                                                                                           |
| Gravy blanco (5 carbs)                                                                                                                                                                                                                                                             | Sin azúcar   (4 carbs)                                                                                         |
| Tazón de açai    (40 carbs)     | Camote al horno    (18 carbs) |
| Puré de açai 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  ) / jamón / cebolla  (2 carbs) / tomate  / champiñones  / espinacas  / pimiento y cebolla salteados  (2 carbs) / espárragos asados  / papas del desayuno  (10 carbs) / jalapeño  / queso rallado  / pico de gallo  (2 carbs) / salsa  (3 carbs) / aguacate 

## GUARNICIONES PARA EL DESAYUNO

### FRUTA

Manzana  (28 carbs)

Plátano  (28 carbs)

Naranja  (16 carbs)

Uvas rojas (10 carbs) 

Moras de temporada  (8 carbs)

Taza de fruta de temporada  (9 carbs)

Puré de manzana  (12 carbs)

Coctel de frutas  (16 carbs)

Duraznos  (13 carbs)

Peras  (18 carbs)

Ciruelas pasas  (30 carbs)

Melón fresco  (8 carbs)

Piña fresca  (10 carbs)

### CEREAL

Cereales calientes 

Crema de trigo / Avena

Tazón (27-29 carbs) / taza (13-14 carbs)

Añada: canela / azúcar morena (13 carbs)

Cereales fríos

Cheerios  (12 carbs) / Corn Flakes  (19 carbs) / granola  (34 carbs) / Rice Krispies  (22 carbs) / Raisin Bran  (28 carbs) / Froot Loops  (24 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  / de pollo con arándanos rojos  (7 carbs) / de huevo cocido con eneldo  (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  (24/12 carbs)

Chili  (13/6 carbs)

Tomate con albahaca  (7/4 carbs)

Verduras con lentejas  (14/7 carbs)

Consomé res  / pollo  / verduras 

Añada: galletas saladas  (4 carbs) / tipo club  (5 carbs)

## PLATILLOS DEL JARDÍN

Plato de fruta y queso cottage  (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  (33 carbs) lechuga romana fresca, frijoles negros, aguacate, pimiento rojo, tomate tipo cherry, elote asado y tiras de tortilla tricolor.

Ensalada tipo cobb  (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  / salmón asado  / camarones asados 

Aderezos para ensalada: vinagre balsámico  (6 carbs) / César / Ranch  (2 carbs)

Mil islas  (6 carbs) / Ranch sin grasa  (14 carbs) / Italiano  (9 carbs) / Italiano sin grasa  (1 carb) / queso azul  (2 carbs) / vinagre y aceite  / vinagreta de frambuesa  (12 carbs) / Ranch con aguacate  (2 carbs)

## SELECCIONES DEL DELI

Seleccione entre carnes frías o ensalada:

Rodajas de carnes frías pavo  (3 carbs) / jamón (2 carbs)

Ensalada clásica de atún 

Ensalada de pollo con arándanos rojos  (5 carbs)

Ensalada de huevo con eneldo  (3 carbs)

Seleccione los panes:

Multigrano  (34 carbs) / sourdough  (38 carbs) / centeno  (36 carbs)

Pan de caja: blanco  (42 carbs) / integral  (34 carbs)

Pan de caja sin gluten  blanco (40 carbs) / multigrano (36 carbs)

Seleccione los siguientes acompañamientos:

Lechuga  / tomate  / cebolla  / pepinillos 

Queso: Suizo  / Cheddar  / Monterey Jack 

Sándwich de crema de cacahuete con mermelada  (63-67 carbs), con mermelada de dieta  (53 carbs)

## SELECCIONES FAVORITAS DE LA PARRILLA

Hamburguesa (33 carbs)

Hamburguesa con queso (34 carbs)

Hamburguesa de pavo  (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  con mantequilla al estragón o con champiñones y cebolla salteados (3 carbs)

Filete de salmón asado  con mantequilla al estragón

Pechuga de pavo asada  con gravy (4 carbs)

Pechuga de pollo asada 

Asado de res  (2 carbs) con gravy (4 carbs)

Albóndigas veganas  (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  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  / 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  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**.