



"OFRECEMOS A NUESTROS PACIENTES UNA GRAN VARIEDAD DE DESAYUNOS CALIENTES Y FRÍOS, ASÍ COMO DE ALMUERZOS MUY SABROSOS Y UNA GRAN SELECCIÓN DE CENAS. TODAS NUESTRAS COMIDAS SE PREPARAN FRESCAS AL ORDENARLAS Y SE ENTREGAN EN 45 MINUTOS O MENOS"

Rady Children's Hospital-San Diego

MENÚ PARA SERVICIO A LA HABITACIÓN

OPCIONES DELICIOSAS Y SALUDABLES PARA NUESTROS PACIENTES
DESDE LAS 7 A.M. A LA MEDIANOCHE



"RADY CHILDREN'S SE COMPROMETE EN EXCELENCIA AL PROPORCIONAR ALIMENTOS Y BOCADILLOS DE ALTA CALIDAD"



COMO ORDENAR



1. Marque **la extensión 225619**. Nuestra asistente en nutrición tomará su orden y le guiará sobre la selección disponible del menú.
2. Para su comodidad, ordene sus comidas con anticipación para que se las envíen a determinadas horas.
3. Familiares pueden ordenar las comidas del paciente desde afuera del hospital marcando el número v **858-576-1700 ext 225619**.

¡La comida le llegará en 45 minutos o menos!

INFORMACIÓN RESPECTO A SU RÉGIMEN ALIMENTICIO

Es importante elegir comidas de buen sabor que lo fortalezcan y sean nutritivas. Es posible que el médico recete una dieta especial para su mejoría. Si este es su caso, tendrá restricciones para hacer algunas selecciones de este menú. Si tiene alguna pregunta con gusto lo ayudaremos.

GF: SIN GLUTEN

WG: CEREALES INTEGRALES

♥: BAJO EN GRASA

(<35% de calorías de grasa)



MENÚ PARA LOS PADRES Y EL PERSONAL

Las familias también pueden hacer un pedido a la habitación. Pídale a su enfermera el menú para padres y el personal. Ofrecemos una gran variedad de alimentos y opciones de pago.

Encontrará una lista de opciones de servicios de comida en nuestra página web en: www.rchsd.org > Patient/Visitors > Your Child's Stay > Food Services & Resources, así como en su "Guía para pacientes y miembros de la familia".

A continuación incluimos algunos consejos fáciles para sus opciones saludables

- Coma más frutas y verduras.
- Pruebe granos integrales. Pida avena, pan integral o comidas con arroz integral.
- Manténgalo interesante. Elija comidas nuevas que nunca probó, como quínoa, frijoles negros o humus.



PLATOS FAVORITOS PARA EL DESAYUNO

(SE SIRVE TODO EL DÍA)

PREPARE SU PROPIA TORTILLA DE HUEVO (GF)

Con la selección de 3 ingredientes: queso cheddar, jamón, tocino, salchicha, jitomates, cebolla, pimentón, hongos o espinaca.

EL SCRAMBLER (GF)

Huevos ligeros y esponjosos, bien revueltos.

RADY'S BREAKFAST PLATE (GF)

Huevos revueltos con tocino de pavo, papas al horno y una taza de fruta fresca.

SANDWICH SUNRISE

Salchicha de pavo, huevo y queso servido sobre un calentito English muffin integral.

BREAKFAST BURRITO

Huevos revueltos, queso cheddar, papas y pico de gallo fresco envuelto en una tortilla de harina calentita.

PANQUEQUES DE MANTEQUILLA DE LECHE ♥

Dos panqueques esponjosos servidos con una deliciosa miel de maple.

PANQUEQUES DE ARÁNDANO ♥

Dos panqueques esponjosos con arándanos jugosos, servidos con una deliciosa miel de maple.

WAFLES ESTILO CASERO (WG) ♥

Dos wafles calentitos y crujientes de estilo casero servidos con una deliciosa miel de maple.

PALITOS DE "FRENCH TOAST" (WG)

Tres French toast dulces y dorado servidos con una deliciosa miel de maple.

GRANOLA & YOGURT ESTILO GRIEGO CON FRUTAS FRESCAS ♥

Yogurt estilo griego de vainilla servido con frutas frescas y granola crujiente.

* PUEDE PEDIR SUS ÓRDENES CON SOLO LA CLARA DE HUEVO . ♥



A LA CARTA

Cereal frío ♥

- Cheerios (WG)
- Cheerios con miel y nuez (WG)
- Rice Krispies
- Froot Loops
- Raisin Bran (WG)
- Rice Chex (GF, WG)
- Corn Flakes
- Cocoa Puffs (WG)
- Frosted Mini-Wheats (WG)

Cereal caliente ♥

- Avena (WG)
- Crema de trigo con azúcar negra y pasas de uva

Fresh Fruit (GF) ♥

- Taza de fruta fresca
- Plátanos
- Naranjas -rebanadas o enteras
- Manzanas -rebanadas o enteras
- Fresas
- Uvas
- Sandía
- Piña
- Melón
- Melón Honeydew
- Duraznos
- Peras

Canasta de pan

- WG Bagel integral ♥
- Bagel sencillo ♥
- Bagel de canela con pasas de uva ♥
- Muffin de arándanos (WG) ♥
- Muffin de maíz
- Muffin de temporada
- English Muffin integral ♥
- Pan blanco ♥
- Pan integral ♥
- WG Tortilla ♥
- Tortilla de harina ♥
- Tortilla de maíz ♥

Yogurt y requesón (GF) ♥

- Yogurt griego de vainilla
- Yogurt de fresa, plátano y fresas, durazno, frambuesa o vainilla
- Yogurt Lite fresa o plátano y fresas
- Queso Cottage bajo en grasa

Guarniciones (GF)

- Papas de desayuno
- Huevos duros
- Tiritas de tocino
- Tocino de pavo
- Salchichas
- Salchicha de pavo

PUEDE ORDENAR PAN SIN GLUTEN Y MUFFINS DE ARÁNDANO .



ALMUERZO & CENA

SOPAS & ENSALADAS

PUEDA PEDIR CRUTÓN Y GALLETAS SALADAS.



SOPA DE POLLO CON FIDEOS

Una deliciosa sopa de pollo con fideos.

SOPA DE TOMATE

Crema de tomate casera ¡la favorita de siempre.

SOPA DE VEGETALES CON ARROZ ♥

Una mezcla colorida de zanahorias, apio, tomates, elote, repollo, ejotes y cebolla.

TAZÓN DE CALDO (GF) ♥

Su elección de caldo de res, pollo o verduras.

SOPA ESPECIAL DE LA SEMANA

Pregunte por nuestra sopa casera de la semana.

ENSALADA MIXTA DE HUERTA (GF) ♥

Vegetales frescos, rebanadas de pepino, zanahoria rallada y tomates servidos con su opción de aderezo.

PLATILLO DE VERDURAS (GF)

Palitos de zanahorias y apio frescos con aderezo Ranch.

ENSALADA DE POLLO CEASAR

Pechuga de pollo a la parrilla servida con lechuga romana crujiente con queso parmesano.
¡Envuélvalo como un burrito!

PLATILLO DE HUMUS, VERDURAS Y PITA ♥

Rebanadas de pepino, palitos de zanahoria y apio servidos con humus fresco y pan de pita.



TENEMOS LOS SIGUIENTES ADEREZOS:

Ranch, ranch sin grasa, italiano, italiano sin grasa, vinagre balsámico, caesar



ESPECIALIDAD EN SÁNDWICHES Y BURRITOS (WRAPS)

LOS SÁNDWICHES SE SIRVEN CON SU ELECCIÓN DE PAN BLANCO, INTEGRAL O TORTILLA

Condimentos disponibles: lechuga, tomates, cebolla, mostaza, mayonesa lite

Adicional (2 por orden): Queso Americano, suizo o Cheddar, queso rallado, aguacate, guacamole, humus



- Pavo (GF) ♥
- Ensalada de tuna
- Roast beef (GF) ♥
- Ensalada de pollo
- Jamón & queso (GF) ♥
- Crema de cacahuete & jalea (GF) ♥
agregue rodajas de plátano!



El pan puede ser sin gluten o envuelto en lechuga (GF) pan sin gluten o envuelto de lechuga

PARRILLADA CALIENTE

TODOS LOS SÁNDWICHES CALIENTES SE SIRVEN CON LA OPCIÓN DE PAN BLANCO, INTEGRAL O BOLLO

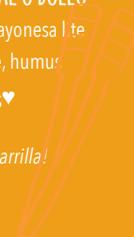
Condimentos disponibles: Lechuga, tomate, cebolla, pepinos encurtidos, mostaza, ketchup, mayonesa lite

Adicional (2 por orden): Queso Americano, suizo o Cheddar, queso rallado, aguacate, guacamole, humus



- Hamburguesa (GF)*
- Hamburguesa de vegetales ♥
- Hamburguesa con queso (GF)*
- Quesadilla de queso
- Hamburguesa de pavo ♥
- Agregue pollo o verduras a la parrilla!
- Sándwich de pollo a la parilla (GF)* ♥
- Queso a la parrilla (GF)*

* (GF) Pan sin gluten o envuelto en lechuga



DESDE EL PUESTO DE TACOS!



TACOS BLANDOS Y FRESCOS

Carne de res desgrasada y sabrosa, pollo o frijoles negros con lechuga cortadita, tomates, queso Cheddar con su elección de tortillas de harina, integral o libre de gluten.

PREPARE SU BURRITO

Una tortilla de harina calentita o de harina integral con 4 ingredientes a elección:

- Pollo
- Res
- Frijoles negros
- Frijoles fritos
- Pimiento y cebolla
- Lechuga en trocitos
- Tomate en trocitos
- Queso Cheddar
- Salsa
- Crema agria
- Guacamole
- Arroz integral

EL EVENTO PRINCIPAL

POLLO ESTILO ROTISSERIE (GF)

Pollo al horno sazonado con hierbas frescas.

CHICKEN NUGGETS CRUJIENTES

Cinco nuggets de pollo crujiente servidos con su elección de aderezo "honey mustard" o "ranch".

PAVO AL HORNO (GF) ♥

Pechuga de pavo asada servida con su jugo.

LASAÑA DE VERDURAS

Capas de pasta, ricota y verduras servidas con su elección de marinara o jugo de carne.

ESTOFADO DE CARNE DE RES (GF)

Carne de res asada en la olla con una salsa sabrosa de tomates y vegetales.

TAZÓN TERIYAKI DE CARNE DE RES, POLLO O TOFU ♥

Salteado de verduras frescas y servido sobre arroz integral.

PASTA MARINARA

Spaghetti, pasta de penne o raviolos de queso con la elección de marinara casera o salsa de carne.

Puede pedirlo con pasta de harina integral o libre de gluten.

SALMON CON AJO Y HIERBAS (GF)

Salmon a la parrilla con adobo de ajo y hierbas.

PALITOS CRUJIENTES DE PESCADO

Cuatro palitos de pescado dorados servidos con salsa tártara.

PIZZA AL HORNO

Elija entre queso clásico, pepperoni o verduras.

MAC & CHEESE CREMOSO

Pasta de coditos en una salsa cremosa de queso Cheddar.



BOTANAS

- Pretzel twists ♥
- Papas fritas
- Chips horneados ♥
- SunChips (WG)
- Hummus con Pita ♥
- Goldfish de Cheddar (WG)
- Galletas de animales (WG) ♥
- Teddy Grahams (WG) ♥
- Palitos de queso (GF)
- Puré de manzana (GF) ♥
- Barra de granola suaves ♥
- chips de chocolate o avena y pasas*

CANASTA DE PANES ♥

- Panecillo integral de miel
- Tortilla de gano entero
- Pan blanco
- Pan integral
- Palitos de pan de hierbas (WG)
- Galletas saladas



GUARNICIONES

- Arroz integral (GF) ♥
- Arroz blanco (GF) ♥
- Quínoa (GF) ♥
- Puré de papa (GF) ♥
- Jugo de carne (GF) ♥
- Papa asada (GF) ♥
- Mac & Cheese
- Papas fritas horneadas
- Tiritas de camote frito
- Pasta con mantequilla ♥
- Frijoles verdes (GF) ♥
- Zanahorias (GF) ♥
- Peras (GF) ♥
- Elote (GF) ♥
- Brócoli (GF) ♥
- Calabacitas (GF) ♥
- Frijoles negros ♥
- Frijoles refritos (GF) ♥

DULCES & DELICIAS



- Taza de frutas frescas (GF) ♥
- Banana entera (GF) ♥
- Manzana fresca (GF) ♥
- Duraznos cortaditos (GF) ♥
- Peras cortaditas (GF) ♥
- Rodajas de naranja (GF) ♥
- Rodajas de manzana (GF) ♥
Pruébelas con crema de cacahuete.
- Delicia Rice Krispy ♥
- Galleta de azúcar
- Galleta de avena y pasas de uva
- Galleta de pedacitos de chocolate
- Brownie de chocolate
- Pudding de chocolate (GF) ♥
- Pudding de Vanilla (GF) ♥
con pedacitos de galletas Oreo.
- Helado de agua (GF) ♥
De colores, de frambuesa, naranja
- Helado de crema (GF)
Vainilla, chocolate y fresa
- Gelatina (GF) ♥
Cereza, naranja o tropical
Sin azúcar de fresa o tropical
- Fruta helada (GF) ♥
Naranja, limón o limón sin azúcar



BEBIDAS (GF)



- Agua ♥
- Agua Rady Spa ♥
Con limón fresco y pepino
- Leche descremada ♥
- Leche 1% ♥
- Leche entera
- Leche de chocolate ♥
- Leche de soya
- Leche sin lactosa ♥
- Chocolate caliente ♥
- Chocolate caliente sin azúcar ♥
- Te caliente ♥
Regular, descafeinado, manzanilla
- Te frío ♥
- Ponche de fruta ♥
- Jugo de naranja ♥
- Jugo de manzana ♥
- Jugo de arándano ♥
- Limonada ♥
- Crystal Light ♥
De limonada, frambuesa, te de durazno



DEL KIOSCO PARA BATIDOS DE FRUTA (SMOOTHIES) ♥



PRUEBE UNO DE LOS BATIDOS CASEROS (8 ONZAS)

DURAZNOS Y CREMA

Un licuado con crema de duraznos y yogurt de vainilla

FRESA- PLÁTANO

Fresa y plátano fresco licuado con yogurt cremoso de vainilla y jugo de manzana.

BAYAS TROPICALES

Un licuado tropical de arándano, piña y yogurt de vainilla.

PIÑA- PLÁTANO

Piña y plátano fresco licuado con yogurt cremoso de vainilla y jugo de manzana.

CONDIMENTOS (GF)



- Sal y pimienta ♥
- Sazonador orgánico sin sal ♥
- Smart Balance
- Half & Half
- Crema descremada
- Mantequilla
- Kétchup ♥
- Mostaza ♥
- Mayonesa lite
- Azúcar ♥
- Sweet & Low ♥
- Azúcar morena ♥
- Miel ♥
- Queso crema
- Queso crema lite
- Mermelada ♥
- Mermelada sin azúcar ♥
- Jarabe de maple ♥
- Jarabe de maple sij azúcar ♥
- Mantequilla de cáchuete
- Rebanadas de limón ♥
- Rebanadas de peino encurtido ♥
- Salsa tártara
- Salsa de BBQ ♥
- Mostaza de miel ♥
- Aderezo Ranch/sin grasa ♥
- Aderezo italiano/ sin grasa ♥
- Caesar
- Vinagre balsámico
- Salsa ♥
- Salsa ara tacos ♥
- Salsa picante ♥
tabasco o tapatio
- Crema agria

