



Menú para los Padres y el Personal

Estamos encantados de extender el servicio de habitaciones a nuestros padres y personal. Aceptamos Visa, MasterCard, American Express, tarjetas de débito y de prepago (Ease). En el momento de la compra se aplicará el descuento a los empleados. Lo lamentamos, pero no aceptamos pago en efectivo.

¡No dude en preguntarnos si tiene cualquier duda!

El descuento para los empleados se aplicará en el momento del pago.

Cómo Ordenar

1. Marque la **extensión 225619**. Uno de nuestros asistentes de alimentación tomará su orden y le informará de las opciones de menú disponibles.

2. Para su conveniencia, también puede comprar sus comidas por adelantado para que se las entreguen a una hora específica.

¡Entregaremos su comida en 45 min. o menos!

Encontrará una lista de opciones de servicio para ordenar comida en nuestro sitio web: www.rchsd.org > Patient/Visitors > Your Child's Stay > Food Services & Resources, así como en la guía para el paciente y la familia.

¡Hemos incluido a continuación algunos consejos para hacer elecciones saludables!

- ¡Coma más frutas y verduras!
- ¡Pruebe los granos integrales! Pida avena, pan de trigo integral o arroz integral en sus comidas.
- ¡Hágalo interesante! Elija comidas nuevas, como quínoa, frijoles negros o humus.

WG: Grano Integral



Dulces & Postres

- Arroz crujiente \$0.79
- Galleta recién horneada \$1.49
De avena y pasas o pepitas de chocolate, o de azúcar
- Brownie.....\$1.49
- Pudín de chocolate o vainilla.....\$1.29
- Sorbete de arco iris, frambuesa o naranja.....\$0.99
- Helado de vainilla, chocolate o fresa \$0.99
- Hielo italiano de naranja, limón o de limón sin azúcar..... \$0.99

Bebidas

- Café- Regular o Descafeinado
12 oz..... \$0.89 16 oz..... \$0.99 22 oz..... \$1.39
- Té caliente, regular, descafeinado o manzanilla \$0.89
- Chocolate caliente- Regular o sin azúcar..... \$0.99
- Agua embotellada (20 oz).....\$1.29
- Agua de coco Vita (16 oz).....\$1.99
- Agua Mineral (20 oz) - Regular, Limón lima, cereza negra..... \$1.49
- Leche (8 oz)- desnatada, 1%, entera & de chocolate desnatada.. \$0.89
- Leche de almendras (8 oz)- Vainilla o chocolate..... \$2.69
- Soda (20 oz) - Dieta o regular..... \$1.49
Coca Cola, Pepsi, Sprite, Sierra Mist, Mountain Dew, Dr. Pepper, Refresco de gengibre
- Jugo (15 oz)..... \$1.99
Naranja, arándano, manzana
- Bebidas energéticas- Monster o Rockstar (16 oz)..... \$2.95
- Otras bebidas (20 oz) \$1.99
Gatorade, Propel, agua vitaminada, limonada, té helado, té helado sin azúcar, té verde, Snapple, Snapple de dieta

Batidos

¡Pruebe cualquiera de nuestros batidos caseros de 16 onzas! ... \$4.99

Melocotón & Crema

Una mezcla cremosa de melocotones & yogur de vainilla.

Plátano Fresas

Fresas y plátanos frescas mezcladas con yogur cremoso de vainilla & jugo de manzana.

Bayas Tropicales

Una mezcla tropical de arándanos, piña & yogur de vainilla.

Pina-Banana

Piña & banana fresca mezclados con yogur cremoso & jugo de manzana.



"Ofrecemos a nuestros invitados una gran variedad de desayunos calientes y fríos, así como de selección de comida y cena. Todas nuestras comidas se preparan frescas al momento y ¡se entregan en 45 minutos o menos!"



Rady Children's Hospital-San Diego

MENU PARA PADRES & PERSONAL

Opciones sanas y deliciosas.

7 a.m. – Medianoche / Llame 225619



"Rady Children's se compromete con la excelencia ofreciendo comidas y tentempiés de alta calidad."

Favoritos del Desayuno

(¡Se sirven todo el día!)

Haga su propio desayuno..... \$5.99 (elija 3 opciones)

- 2 Huevos
- 2 Tiras de Tocino o Tocino de Pavo
- Papas de Desayuno
- Salchicha o Salchicha de Pavo
- 2 Waffle Estilo Casero
- 2 Panqueques (2 Panqueques de Arándanos.....+\$0.49)
- Avena
- 3 Palitos de Tostada Francesa
- El Pan Tostado
- Muffin de Maíz, o Muffin de Arándanos WG

Haga su propia omelet..... \$5.99
(Con su elección de 3 ingredientes)

- Queso cheddar
- Jamón
- Tocino
- Salsa
- Salchicha
- Tomates
- Cebollas
- Pico de Gallo
- Pimiento morrón
- Champiñón
- Espinaca
- Aguacate (\$0.99)

Burrito para desayuno..... \$5.49

Huevos revueltos, queso cheddar, papas y pico de gallo fresco envuelto en tortilla de harina caliente. (Añada panceta o salchicha... \$0.89)

Sándwich Sunrise..... \$4.99

Salchicha de pavo, huevo y queso servido sobre un calentito Muffin inglés integral.

Huevos Rancheros..... \$5.99

Tortilla de maíz con frijoles refritos, salsa, dos huevos fritos, queso cheddar, salsa y crema agria.

Crema de Cacahuete & Fruta Fresca

Muffin Inglés..... \$2.99

Muffin inglés integral tostado servido con crema de cacahuete, plátano y fresas.

Granola & Yogur Griego con

Fruta Fresca..... \$4.29

Yogur griego con sabor a vainilla servido con fruta fresca y granola crujiente.

Puede pedir claras de huevo....\$0.75

A la Carta

Acompañamientos

- 1 Huevo, cualquier estilo..... \$1.49
- Papas de desayuno..... \$0.99
- 1 Huevo Duro... \$1.39
- 1 Tocino o Tocino de Pavo..... \$0.89
- 1 salchicha o salchicha de pavo\$0.89

Frutas

- Banana, Manzana, y Naranja (Entera o en rodajas)..... \$0.99
- Taza de fruta fresca: fresas, uvas, sandía, piña, melón y melón verde..... \$0.99

Pan

- Bagel de sencillo, Integral o canela con pasas de uva entera \$1.99, media \$0.99
- Muffin de arándano WG, o maíz \$0.99
- Tostada blanca, integral o de masa fermentada.. \$0.89
- Muffin inglés integral..... \$0.89
- Tortilla WG, harina o maíz.....\$0.89
- Pan o Muffin de arándanos sin gluten..... \$1.99

Cereal Frio..... \$1.60

Cheerios WG, Cheerios con miel y nuez,

Rice Crunchins, WG Raisin Bran,

WG Rice Chex, Corn Flakes, WG Frosted Mini-Wheat's

Cereal Caliente..... \$1.69

Avena o crema de trigo

Con azúcar negra y pasas..... \$0.49

Yogur & Requesón

Yogur griego: arándano o fresa o vainilla..... \$1.69

Yogur regular o ligero: arándano, fresa,

melocotón..... \$1.39

Yogur Parfait..... \$2.99

Queso cottage bajo en grasa..... \$0.99

Condimentos adicionales

Miel, gelatina regular o sin azúcar, crema de cacahuete \$0.25

Queso crema regular o ligero, o crema agria \$0.55



Sopas & Ensaladas

Galletas saladas y picatostes disponibles bajo solicitud.

Sopa..... \$1.99

De pollo con fideos, vegetales con arroz, tomate o Sopa especial de la semana.

Ensalada Mixta de Huerta..... \$1.99

Hortalizas verdes, pepino, zanahorias ralladas y rodajas de tomate. (Con picatostes) Servidos con el aderezo de su elección.

Plato de Humus, Verduras & Pita..... \$4.99

Pepinos en rodajas, palitos de zanahoria y apio servidos con humus fresco y pan de pita.

Ensalada Cobb Fiesta..... \$5.99

Pechuga de pollo asada servida en lechuga romana con tomate picado, aceitunas, frijoles negros, maíz, cebolletas, y queso cheddar.

Sustituya por salmón..... \$3.99

o por nuggets de pollo..... \$1.99

Aderezo para ensaladas:

Vinagre balsámico, Ranch, Ranch sin grasa, italiano sin grasa, caesar

Aderezo extra o salsa para mojar (mostaza de miel/BBQ).....\$0.99

Ensalada César... \$1.99

Lechuga romana crujiente con picatostes, queso parmesano & aderezo César.

Añada pollo asado \$1.99

Ensalada de Pollo César..... \$5.29

Pechuga de pollo asada servida en lechuga romana crujiente con picatostes, queso parmesano & aderezo César. ¡Haga un rollito! \$0.99

Ensalada de Fresas y Queso Feta..... \$5.29

Fresas, queso feta, tocino, pepino, semillas de girasol y cebolla roja sobre lechuga romana con vinagreta de adormidera.

Opciones vegetarianas:

¡Añada Tofu o Quinoa a cualquier ensalada! \$0.49

Sándwiches de la Casa & Rollitos

Haga su propio sándwich or rollito..... \$4.99

Pan: blanco, trigo, de masa madre, tortilla integral, tortilla de harina, o tortilla de espinaca tortilla

Carne: pavo, jamón, roast beef, ensalada de pollo o atún

Queso: americano, suizo, cheddar

Condimentos: lechuga, tomate, cebolla, mayonesa ligera, mostaza, pepinillos

Añada queso extra, guacamole o humus..... \$0.49

Añada aguacate..... \$0.99

Rollito de pavo California..... \$5.29

Tortilla integral relleno de pavo, pepino, zanahorias, lechuga, aguacate en rodajas y aderezo ranch sin grasa.

Rollito de pollo Buffalo..... \$5.99

Sacudido de nuggets de pollo con aderezo de queso azul de buffalo, lechuga, zanahorias y queso de bleu migajas en tortilla de harina

De la Parrilla

Haga su propia hamburguesa..... \$4.99

Pan: blanco o grano integral

Carne: hamburguesa regular, o de pollo o de pavo

Queso: americano, suizo, cheddar

Condimentos: lechuga, tomate, cebolla, mayonesa ligera, mostaza, cátsup, pepinillos

Añada queso extra, guacamole o humus.....\$0.49

Añada aguacate..... \$0.99

Sustituto de proteína con hamburguesa vegetal (Vegetariana).....\$0.49

Comida y Cena



Entrantes

Pechuga de Pollo o Salmón asado con hierbas y ajo..... \$6.29

Servido con tu elección de almidón y verduras frescas.

Tazón Teriyaki de Carne de Res, Pollo o Tofu..... \$6.29

Salteado con verduras frescas sobre arroz integral.

Estofado de Carne de Res..... \$6.99

Carne de res asada en la olla con una salsa sabrosa de tomates y vegetales. Servido con tu elección de almidón y verduras frescas.

Pasta Marinara \$5.69

Espaguetis, pasta de penne o ravioli de queso servido con su elección de salsa marinara o salsa de carne.

Servidos con palito de pan integral.

¡Pasta integral & sin gluten disponible! \$0.99

Lasaña vegetal..... \$5.99

Capas de pasta, ricota & verduras con su elección de salsa marinara o salsa de carne. Servida con un palito de pan integral.

Haga su Propio Burrito..... \$5.99

Tortilla de harina caliente rellena con su elección de 4 ingredientes: carne asada, pollo, frijoles negros o refritos, arroz integral, pimientos & cebollas, lechuga rallada, tomate en cubitos, queso cheddar, crema agria, o guacamole.

Guarnición extra de salsa, crema agria o guacamole \$0.49

Pizza al Horno..... \$4.99

Personal de 7 pulgadas elija la clásica de queso, pepperoni o verduras.



Guarnición

- Panecillo de trigo de miel.....\$0.99
- Palito de pan con hierbas integral..... \$0.99
- Arroz integral..... \$1.40
- Arroz blanco.....\$1.40
- Quinoa (con zanahorias & cebolla verde)..... \$1.40
- Puré de papa (con gravy) \$1.49
- Papa Horneada \$1.40
- Añada queso rallado o crema agria..... \$0.50
- Mac & Cheese..... \$1.49
- Papas fritas..... \$1.40
- Papas dulces fritas \$1.40
- Frijoles negros o refritos.....\$1.49

• Verduras de la temporada..... \$1.40

Judías verdes, zanahorias, guisantes, maíz, brócoli, calabacín

Aperitivo

- Pretzel Twists \$0.89
- Cheddar Goldfish WG\$0.89
- Chips..... \$0.89
- Doritos, Potato chips, Cheetos, Baked Lay's, SunChips WG
- Palitos de zanahoria & apio con aderezo de rancho..... \$1.59
- Rodajas de manzana con crema de cacahuete.... \$1.29
- Queso en tiras \$0.79
- Barra de granola suaves..... \$0.89
- chips de chocolate o avena y pasas

