

# Menú líquido

## DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

### CONSOMÉ

de res | de pollo | de vegetales

### GELATINA (1)

de fresa | de naranja

### PALETAS HELADAS (1)

sabores variados

### BEBIDAS

jugo de manzana (1) | jugo de arándano rojo (1) | jugo de uva (2)

### CAFÉ | TÉ CALIENTE

### BEBIDAS

shasta sabor limón y lima (1) | shasta de dieta sabor limón y lima ensure clear (3)

## DIETA LÍQUIDA COMPLETA

incluye las opciones de la dieta de líquidos claros

### CEREAL CALIENTE

avena (1) | crema de trigo (1) | malt-o-meal (2)

### PUDÍN CREMOSO

de chocolate (1.5) | de vainilla (1)

### CALDO/SOPA (1)

crema de tomate rojo | crema de tomate rojo baja en sodio

### LECHE

descremada (1) | 2% (1) | chocolate (2)

### CHOCOLATE CALIENTE (1)

CHOCOLATE CALIENTE SIN AZÚCAR

### HELADO (1)

de chocolate | de vainilla | de fresa

### BATIDO DE HELADO (2)

de chocolate | de vainilla | de fresa

### YOGUR DE VAINILLA (1)

### ENSURE (3)



En Sioux Center Health, nos esforzamos por servirle comidas frescas, preparadas por nuestro chef y diseñadas teniendo en cuenta su salud. Nuestro equipo trabaja para apoyarle a usted en su trayecto de salud y recuperación, con el servicio al cliente como prioridad de nuestra instalación. De verdad creemos en la misión de Sioux Center Health y nos sentimos honrados de servirle de una manera que promueva la mejor experiencia posible. Nos esforzamos por individualizar su experiencia con nuestros talentosos chefs, nutricionistas que apoyan su plan nutricional y miembros del equipo que entregan las comidas rápidamente con una sonrisa.

Por favor, avísenos si tiene alguna duda y gracias por dejarnos servirle durante su estancia.

## FAMILIARES Y VISITANTES

- La cafetería Garden Café está situada en la planta baja. Encontrarán una variedad de selecciones que se ofrecen cada día de las 7:00 a. m. a las 6:30 p. m.
- Las máquinas expendedoras están disponibles las 24 horas del día y se encuentran en la planta baja junto a la cafetería Garden Café.

# Desayuno

de las 7:00 a las 10:00 a. m.



## DESAYUNO DEL DÍA

Cuando llame, pregunte por nuestro desayuno del día (disponible hasta las 10:00 a. m.)

## CEREAL

### CEREAL CALIENTE

avena (1) | crema de trigo (1)  
malt-o-meal (2)

azúcar moreno (1) | uvas pasas (1)  
puede solicitarlos para los cereales calientes

### CEREAL FRÍO

zucaritas (2) | honey nut cheerios (2)  
cheerios (1.5) | rice krispies (1.5)  
confleis (1) | raisin bran (2)

leche descremada (1) | leche de 2% (1)



## PLATOS FUERTES

### OMELET

omelet de dos huevos preparado con lo que usted elija de:  
jamón | salchicha de desayuno  
tocino | pimientos | cebolla | tomate  
rojo | espinacas | queso americano  
queso cheddar

### HUEVOS

dos huevos preparados al gusto  
revueltos | fritos | duros

### BURRITO DE DESAYUNO (4)

tortilla de harina con huevos, papas,  
cebollas, pimientos y queso  
salchicha de desayuno | chorizo

### TOSTADAS FRANCESAS (TORRIJAS) (3)

dos rebanadas de tostada texana  
rebozadas en una mezcla a base de  
huevo hechas a la plancha

### PANQUEQUES (HOTCAKES) (4)

dos panqueques ligeros y esponjosos

### WAFFLE BELGA (4)

un crujiente *waffle* belga

### DESAYUNO HISPANO (6)

dos huevos, frijoles refritos, arroz y tortilla  
de harina  
huevos: revueltos | fritos | duros  
carne: salchicha de desayuno en forma  
de hamburguesa o en forma de salchicha  
tocino | salchicha de pavo en forma de  
hamburguesa | filete de jamón | chorizo

### PARFAIT DE YOGUR (4)

8 onzas de yogur de vainilla mezclado  
con fruta fresca y granola

## COMPLEMENTOS

### YOGUR (1)

de frambuesa | de fresa | de arándano azul  
de vainilla

### FRUTA

taza de fruta fresca (1) | plátano (banana) (2)  
manzana (1) | naranja (1) | fresas (frutillas) (1)  
uvas (1) | piña (1) | frambuesas (1)  
zarcamoras (1)

### MUFFIN (PANQUECITO/MAGDALENA) (2)

de arándano azul | de manzana y canela

### PAN TOSTADO (1.5)

blanco | de grano de trigo | de centeno  
de canela con pasas

### BAGEL (4) simple | de arándano azul

### MUFFIN INGLÉS (*English Muffin*) (2)

## OPCIONES ADICIONALES

### CARNES

salchicha de desayuno en forma de  
hamburguesa o de salchicha | tocino  
salchicha de pavo en forma de hamburguesa  
tocino de pavo | filete de jamón | chorizo

### OPCIONES UNTABLES/TOPPINGS

queso crema | queso crema de fresa | jalea de  
fresa o de uva (1) | jalea de fresa o de uva sin  
azúcar | miel (1) | mantequilla | mantequilla de  
maní (crema de cacahuete)

jarabe de arce (miel de maple) regular (2)

jarabe de arce (miel de maple) light

\*salsa y salsa picante (*hot sauce*) disponibles

## HORARIOS

Desayuno.....de las 7:00 a. m. a las 10:00 a. m.

Almuerzo.....de las 11:00 a. m. a la 1:30 p. m.

Cena.....de las 5:00 p. m. a las 6:30 p. m.

## PARA ORDENAR

- Para hacer un pedido de servicio a la habitación, marque al \*38138 en cualquier momento entre las 7:00 a. m. y las 6:30 p. m. para hacer su pedido. Favor de dar su nombre y número de habitación.
- Un miembro de nuestro equipo de servicio de nutrición con gusto le ayudará si usted necesita ayuda con el proceso de pedidos o si su médico(a) le ha recetado una dieta restringida.

- Por favor, permita hasta 45 minutos para la preparación y entrega de su orden.
- Es posible que algunos artículos no estén disponibles o deban estar modificados si su médico(a) le ha recetado una dieta modificada.
- Si desea que le sirvan comida fuera de nuestro horario de servicio a la habitación, notifique a su equipo de atención médica; ellos pueden ofrecerle otros alimentos disponibles cerca de su habitación.

# Almuerzo y cena

de las 11 a. m. a la 1:30 p. m. | de las 5:00 a las 6:30 p. m.



## PLATOS FUERTES - ELIJA UNO POR PEDIDO

### COMIDA DEL DÍA

cuando llame, pregunte por nuestra comida del día (disponible durante horas de comidas)

### HAMBURGUESA HECHA A MANO (3)

100 % carne de res servida sobre pan de hamburguesa

### SÁNDWICH DE POLLO

pechuga de pollo a la parrilla (3) o empanizada (4) servida sobre pan de hamburguesa

### SÁNDWICH DE PESCADO

#### EMPANIZADO (5)

bacalao empanizado frito, servido sobre pan de hamburguesa

### BLT (3)

sándwich clásico de tocino, lechuga y tomate rojo sobre pan blanco o integral

### SÁNDWICH DE QUESO A LA PLANCHA (3)

agregue jamón

### QUESADILLA (2)

con lechuga y cebolla  
queso | pollo | chorizo

### TIRAS DE POLLO (2)

variedad de salsas de mojar disponibles

## SOPAS/CALDOS

pollo con fideos (1) | pollo con fideos baja en sodio (1) | res y vegetales (1) | res y vegetales baja en sodio (1) | crema de tomate rojo (1) | crema de tomate rojo baja en sodio (1)

## ENSALADAS

ensalada de espinacas y fresas  
ensalada del chef | ensalada de guarnición (lechuga, zanahorias, tomate rojo y queso)  
agregue jamón o pollo

### ADEREZOS

ranch | César | mostaza y miel (1) | mil islas

### ADEREZOS SIN GRASAS

ranch (1) | vinagreta de frambuesa (.5)  
francés (1)

## ESTILO CASERO

### ROSBIF

carne de res tierno, asada a fuego lento

### BISTEC FRITO CAMPESTRE(1)

bistec empanizado con harina sazonada y frito, estilo milanesa de res

### SALMÓN A LA PARRILLA

filete de salmón ligeramente sazonado

### ENCHILADA DE POLLO (4)

pollo desmenuzado y queso en una tortilla de harina bañada con salsa de enchilada



## SÁNDWICHES SUBMARINOS TOSTADOS (3)

### SÁNDWICH SUBMARINO TBM

pavo, queso provolone, tocino y una salsa especial, con lechuga y tomates rojos

### CLUB DE PAVO Y AGUACATE

pavo, tocino, queso provolone con salsa cremosa de aguacate

## SÁNDWICHES FRÍOS

ensalada de pollo | jamón y queso  
pavo y queso | rosbif y queso

### OPCIONES DE PAN (3)

blanco | de trigo | de centeno  
cruasán | estilo hamburguesa  
tortilla de harina

### OPCIONES DE QUESO

americano | suizo | cheddar  
provolone | pepperjack

## COMPLEMENTOS -

### ELIJA 2 POR PEDIDO

puré de manzana (1)

papa al horno (2)

brócoli

zanahorias

bolitas de queso fritas

maíz (1)

queso cottage

pan de bollo (1)

papas fritas a la francesa (2)

pan de ajo (1)

ejotes/vainitas

macarrones con queso (3)

puré de papas (1) y salsa *gravy*

aros de cebolla (2)

chícharos/arvejas/guisantes (1)

taza de frutas - duraznos, peras o

mandarinas (1)

papitas fritas (*chips*) (2)

frijoles refritos (1.5)

frijoles negros y maíz asados (1)

arroz español (1)

batatas (camotes) fritas a la francesa (1)

## TOPPINGS Y CONDIMENTOS

tocino

lechuga

tomate rojo

cebollas

pepinillos

mayonesa regular

mayonesa light

kétchup (.5)

salsa barbacoa (BBQ) (1)

mostaza amarilla (1)

mostaza y miel (1)

ranch

ranch sin grasa (1)

salsa tártara

salsa picante (*hot sauce*)

salsa

# Menú cardiosaludable

Esta dieta tiene como fin ayudar a controlar la retención de líquidos y a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Estos alimentos son más bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio. Fideos sin gluten están disponibles.

## DESAYUNO

### CEREAL

caliente: avena (1) | crema de trigo (1)  
malt-o-meal (2)  
azúcar morena (1) y pasas (1)  
disponibles bajo pedido

frío: cheerios (2) | honey nut cheerios (2)  
rice krispies (1.5) | confleis (1)  
raisin bran (2) | zucartitas (2)  
servido con leche descremada (1)

### OMELET CARDIOSALUDABLE

omelet de huevo preparado con lo que usted elija de:  
tocino de pavo | salchicha de pavo  
pimientos | cebolla | tomate rojo  
espinacas | queso cheddar light

### HUEVOS

revueltos | claras de huevo | fritos con la yema líquida | duros  
se permite un huevo al día con la dieta cardiosaludable

### TOSTADAS FRANCESAS (TORRIJAS) (3)

dos rebanadas de tostada texana  
rebozadas en una mezcla a base de huevo hechas a la plancha, servidas con margarina, jarabe de arce o fruta fresca

### PANQUEQUES (HOTCAKES) (4)

dos panqueques ligeros y esponjosos, servidos con margarina, jarabe de arce o fruta fresca

### PARFAIT DE YOGUR (4)

yogur de vainilla mezclado con fruta fresca y granola

## COMPLEMENTOS

### CARNES

salchicha de pavo | tocino de pavo

### YOGUR

de frambuesa (1) | de fresa (1)

### FRUTA

taza de fruta fresca mixta (1) | plátano (banana) (2) | manzana | naranja | fresas (frutillas) | uvas | piña (1) | frambuesas (1) | zarzamoras (1)

### PAN

de grano de trigo (1.5) | blanco (1.5) | de centeno (1.5) | de pasas y canela (1.5)  
muffin inglés (2) | bagel simple (5)  
bagel de arándano azul (5)

### CONDIMENTOS

queso crema | jalea de fresa o uva (1) | miel (1) | margarina | crema de maní (cacahuete)

## ALMUERZO Y CENA

### ENSALADAS DE PLATO FUERTE

ensalada jardinera | ensalada de fresas y espinacas | ensalada del chef con pollo

### CALDOS / SOPAS

POLLO Y FIDEOS BAJO EN SODIO (1)  
pechuga de pollo, zanahoria, cebolla, apio, especias, fideos cavatappi, consomé de pollo casero

### VEGETALES BAJO EN SODIO (1)

apio, cebolla, zanahoria, papas, tomate rojo, maíz y chícharos (arvejas)

### CREMA DE TOMATE BAJA EN SODIO (1)

un caldo a base de tomates rojos molidos con apio y una pizca de ajo

### PLATOS FUERTES

#### ALBÓNDIGAS SUECAS

albóndigas sazonadas en una salsa cremosa de hongos, servidas sobre pasta al huevo

#### SALMÓN A LA PARRILLA

ligeramente sazonado y horneado a la perfección

#### TILAPIA A LA PLANCHA

ligeramente sazonada con una mezcla casera de especias sin sal y horneada

#### PECHUGA DE POLLO ENVUELTA EN TOCINO

pollo tierno sazonado con una mezcla de ajo y especias, envuelto en tocino de pavo

#### CHULETA DESHUESADA DE CERDO

ligeramente sazonada y horneada a la perfección

#### QUESADILLA DE POLLO (2)

pollo sazonado, lechuga, cebolla y queso cheddar light en una tortilla de harina crujiente

#### TACOS (2)

tacos de carne molida de pavo sazonada, con sus ingredientes (*toppings*) favoritos

#### FAJITAS DE POLLO (2)

pollo tierno en tiras con pimientos y cebollas servido en tortillas

#### POLLO ALFREDO (3)

pollo a la parrilla y salsa alfredo cremosa, servidos sobre pasta

### SÁNDWICHES CALIENTES

SUBMARINO DE ALBÓNDIGAS (3)  
albóndigas tiernas bañadas con salsa marinara y cubiertas con un poco de queso sobre un pan *hoagie* tostado (3)

### HAMBURGUESA DE HONGOS Y QUESO SUIZO (3)

carne molida de pavo sazonada, cubierta con hongos tiernos y queso suizo

### HAMBURGUESA DE PAVO (3)

hamburguesa clásica de pavo con sus ingredientes (*toppings*) favoritos

### SÁNDWICH DE POLLO A LA PLANCHA (3)

pollo jugoso ligeramente sazonado y asado a la plancha

### BLT (3)

sándwich de tocino de pavo, lechuga y tomate rojo con mayonesa light

## CONSTRUYA SU PROPIO SÁNDWICH O WRAP (ROLLITO) (3)

### PAN (3)

blanco | de grano de trigo | de centeno  
bollo | tortilla

### CARNES

jamón bajo en sodio | pavo | res

### INGREDIENTES (*TOPPINGS*)

lechuga | tomate rojo | cebolla

### CONDIMENTOS (1) - 1 O 2 PAQUETES

mayonesa light | mostaza amarilla  
mostaza y miel | mostaza de dijon | salsa barbacoa (BBQ) | kétchup | ranch

## COMPLEMENTOS - 2 POR PEDIDO

puré de manzana (1) | papas gratinadas  
papas al horno (2) | brócoli | zanahorias  
zanahorias y apio | maíz (1) | taza de frutas frescas mixtas (1) | taza de fruta: durazno, pera o mandarinas (1) | ejotes/vainitas (1)  
chícharos/arvejas (1) | ensalada pequeña  
frijoles y maíz asados (1)

## POSTRES - ELIJA UNO POR PEDIDO

pastel de ángel (2) con fresas (1) | sorbete cremoso de naranja (2) | sorbete cremoso arco iris (2) | pudín cremoso de chocolate (1.5)  
pudín cremoso de vainilla (1) | gelatina de fresa o de naranja (1) | taza de frutas frescas (1)

BEBIDAS café regular | café descafeinado | leche descremada (1) | té negro | té *earl grey* | té verde | té de manzanilla  
té de menta | jugo de naranja (1) | jugo de uva (2) | jugo de tomate (.5) | V-8 (.5) | jugo de arándano rojo (1)