

# Servicio de Habitaciones Menú



## Postres

3 Hershey's Kisses\*  
Brownie\*  
Pastel de Chocolate\*  
Pastel de Ángel  
Pastel de Zanahoria

## Pastel de Queso

**Añadir** Fresa Jarabe de Fresa

## Pastel

Manzana Cereza  
**Añadir** Helado

## Galletas de Otis

Chispas de Chocolate\*  
De Azúcar  
De Cacahuate  
De Avena y Pasas

## Haagen-Dazs Copa de Helado

Vainilla o Chocolate\*

## Helado Sin Azúcar

Vainilla o Chocolate\*

## Helado con Jarabe

Chocolate\* Caramelo Fresa

## Hielo Italiano

Cereza o Limón

## Paleta de Hielo

Paleta de Hielo sin azúcar

## Helado de Naranja (Sherbet)

## Pudin & Jell-O

Fresa Naranja Fresa sin Azúcar  
Chocolate\* Vainilla Tapioca  
Pudin de Chocolate sin azúcar\*  
Pudin de Vainilla sin azúcar

## Bebidas Calientes

**OS** **Café\***

Café o Descafeinado

Chocolate Caliente\*

Chocolate Caliente sin Azúcar\*

**OS** **Té** Menta Sleepy Time Red Zinger

Lemon Zinger Manzana y Canela

Verde\* Cereza Y Mora Earl Grey\*

English Breakfast\*

Mandarina y Naranja

Descafeinado\*

**Añadir** Azúcar Azúcar en Bruto

Splenda Equal Sweet & Low

Miel Jugo de Limón

Leche Half & Half Crema en Polvo

## Bebidas Heladas

### Jugo

Naranja Manzana Arándano

Uva Ciruela

### Leche

1% 2% Entera Descremada

Chocolate\* Sin Lactosa

Almendra Soya

### Soda - 8 oz

Pepsi\* Pepsi de Dieta\*

Sierra Mist Sierra Mist Dieta

Soda de Jengibre

### Soda - 12 oz

Mug Root Beer

Mug Root Beer de Dieta

Pepsi Sin Cafeína de Dieta

Agua Carbonatada G2

### Soda - 12 oz

Gatorade

**OS** **Agua Helada**

**OS** **Té Helado\***

**Añadir** cuña de limón

Azúcar Azúcar en Bruto

Splenda Equal Sweet & Low

\* = CAFEINA

## Buena Alimentación es una parte importante en su proceso de recuperación

Hable con su enfermera sobre las guías especiales de comidas para los horarios de procedimiento, de terapia o medicación. Si su proveedor ha ordenado una dieta modificada para usted, y desea tener un folleto de Información Nutricional - sólo hay que pedirselo a nuestra Oficina de dieta.

Para solicitar una consulta para hablar sobre sus necesidades nutricionales con uno de nuestros nutricionistas, por favor hable con su enfermera.

### Nos complace ofrecer la mayoría de nuestros alimentos en medias porciones.

Por favor consulte con el asistente de nutrición para ver qué medias porciones están disponibles.

### Lo que recomendamos:

**Un (1) entrante por comida.** De acuerdo con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, te animamos a considerar ordenar alimentos y bebidas saludables, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.

**Por favor espere hasta 45 minutos para la llegada de su comida.**



**Llamar a ext. 8-4052 para planificar su comida con un asistente de nutrición.**



**Llamar a ext. 8-4052 para ordenar. 6:30 a.m.-8 p.m. diario.**

Desayuno en cualquier hora.

Las cosas marcadas con OS son opciones mas saludables

### De la Plancha

OS Panqueques  
De Arándano - de Plátano  
Tostada Francés de Canela  
Waffles

Añadir Mantequilla Margarina  
Mantequilla de Maní Puré de Manzana  
Jarabe de Desayuno Jarabe Sin Azúcar  
Moras Fresca Plátano Jarabe de Fresa

### OS 2 Huevos Frescos al Gusto

Omelettes y Burritos  
Hechos con su preferencia de Huevos Frescos, Huevos Bajo en Grasa, Claras de Huevo

OS Omelette de Jardín  
Claras de Huevo, Cebolla, Tomates y Espinaca

Omelette de Amantes de Carne  
Huevos, Salchicha, Jamón, Tocino y Queso Cheddar

Omelette de Jamon y Cheddar

### Burrito de Desayuno

Tortilla de Harina, Huevo, Pico de Gallo, y Queso Cheddar

### OS Burrito de Desayuno Sano Para el Corazón

Tortilla de Trigo, Huevos Bajo en Grasa y Pico de Gallo

Añadir acompañantes

### Acompañantes

Tocino Salchicha de Puerco  
Salchicha de Pavo Salchicha Vegetariana  
Chorizo Hash Brown Espinacas  
Panecillos con Salsa Blanca  
Tortilla de Maíz Tortilla de Harina o Trigo  
Champiñones Frijoles Refritos  
Jalapeños frescos o enlatados  
Chile Verde Vegetariana Pico de Gallo

### Panadería

Panecillo de Arándano  
Panecillo de Plátano  
Panecillo Integral y Pasas  
Panecillo Ingles Bagel Pan Tostado

Añadir Mantequilla Margarina  
Mantequilla de Maní Jalea  
Uva o Fresa Mermelada de Mora  
Jalea sin azúcar Uva  
Zarzamora o Fresa Queso Crema

### OS Cereales Calientes

Avena Sémola de Maíz  
Crema de Trigo

Añadir Azúcar Morena Pasas  
Mantequilla Margarina  
Queso Cheddar Leche Nueces  
Sal y Pimienta  
Mrs. Dash Original & Ajo Hierbas

### OS Cereales Frios

Corn Flakes Raisin Bran  
Cheerios Shredded Mini Wheats  
Rice Chex Rice Krispies

Frosted Flakes Granola

Añadir Fresas Plátano Leche

### OS Yogur

Vainilla Arándano Durazno Fresa

### Yogur Griego

Sin Sabor Vainilla Arándano  
Durazno Fresa

### Yogur Griego Triple Zero

Vainilla Fresa

### OS Fruta

Bol de Fruta Fresca  
Taza de Fruta Fresca  
Plátano Manzana Naranja  
Melón Melón Blanco Sandía  
Moras Mixtas Fresas Pina  
Uvas Puré de Manzana  
Durazno Pera Ciruela Seca  
Ciruela Pasas enlatados  
Fruta Mixta Ensalada

Sopas, ensaladas y portátil.

### Sopas Caseros

Pollo Con Fideo  
OS Carne de Res en Chili Rojo  
Tomate OS Lentejas y frijoles negros

Consome bajo en sodio  
Pollo Res Vegetales

Añadir Galletas Saladas Galletas sin Sal

### OS Ensaladas Principiantes

Cesar Jardín

### OS Ensaladas Principales

#### Ensalada de Salmon

Verdes de Primavera y Salmon con su elección de aderezo

#### Ensalada Cesar con Pollo

Pollo a la Parrilla o Pollo Crujiente  
Lechuga Romana, Picatostes, Queso Parmesano, con su elección de aderezo

#### Ensalada Cobb

Pollo, Tocino, Tomate, Huevo Cocido, Aguacate, Queso Azul con su elección de aderezo

#### Cobb Sano para el Corazón

Pollo, Pimientos Rojos, Tomate, Clara de Huevo Cocido, con su elección de aderezo

#### Espinacas con Fresas

con Arándanos Secos, Nuez, Queso Azul

### Las Opciones de Aderezo

Ranch Ranch Sin Grasa  
Queso Azul Cesar  
Francés Francés Sin Grasa  
Italiano Bajo en Grasa  
Mil Islas Mil Islas Sin Grasa  
Vino Rosa y Aceite de Oliva  
OS Vinagreta Balsámica Casera

### Hamburguesas

OS 90% Hamburguesa de Res  
OS Hamburguesa de Pavo  
Hamburguesa Vegetariana

Elección de Pan o Envoltura de Lechuga

Añadir Suiza Cheddar Americano  
Pepper Jack Pepinillo  
Lechuga Tomate Cebolla Roja  
Aguacate Tocino Chile Verde  
Cebollas o Champiñones a la Parrilla  
Jalapeños frescos o enlatados

### Sandwiches de la Casa

OS Envoltura de Portobello del Sudoeste  
Portobello a la parrilla, hummus de frijol negro y chipotle, agucate, pimiento rojo asado al fuego, ensalada de col en una tortilla

### OS Rollito Sano para el Corazón

Pollo, Pimiento Rojo, Lechuga, y Tomate en una Tortilla

Club de Pavo Pavo, Cheddar, Tocino, Lechuga, Tomate y Mayonesa de Chipotle

### Crema de Maní y Jalea

Jalea o Jalea sin azúcar

### Queso a la Plancha

Elegir el queso y el pan

### Construir Un Sándwich

Pan: Pan Blanco Trigo Centeno  
De Masa Fermentada Pan de 3 Quesos  
Pan Blanco o Trigo o Bolillo  
Envoltura de Lechuga

OS Deli: Boar's Head - Jamón Pavo Res

Ensalada de Pollo Ensalada de Atún  
Ensalada de Huevo

Queso: Cheddar OS Suiza  
Americano Pepper Jack

Frescura: Lechuga Tomate Cebolla Roja  
Aguacate Jalapeños

Añadir Mayonesa Bajo en Grasa  
Mayonesa Chipotle Mayonesa sin grasa  
Ketchup Mostaza Grey Poupon Dijon  
A-1 Steak Sauce Bull's-Eye BBQ  
Cholula Salsa de Tomate Pico de Gallo

Entrantes hechas en casa y acompañantes.

### OS Centro del Plato

Filete de Nueva York  
Pollo a la Parrilla  
Salmon a la Parrilla  
Salmon con Hierbas  
Res Rostizado  
Pastel de Carne de Bisonte  
Tiras de Pollo  
Lasaña de Vegetales con Salsa Alfredo  
Lasaña

### OS Acompañantes

Arroz Blanco Pilaf de arroz  
Cuscús Pilaf de Quinoa  
Puré de Papa del Chef  
Papa horneada Camote horneada  
Papas Rojas Rostizadas

Papas Francesas Aros de Cebolla  
Macarrones con Queso

### Salsa

Salsa Marrón (Bajo en Sodio)  
Salsa de Aves (Bajo en Sodio)  
Salsa Blanco con Pimienta

### OS Verduras

Espárragos a la Parrilla  
Brócoli Ejotes  
Espinaca Salteadas  
Calabacín y Calabaza Amarilla  
Maíz Dulce Champiñones

Añadir A-1 Steak Sauce  
Bull's-Eye BBQ Soy Sauce  
Teriyaki Sauce Sal y Pimienta  
Mrs. Dash Original & Ajo Hierbas  
Crema Acida Mantequilla Margarina

### ¡Hazlo más saludable!

- Evite el queso
- Agregue verduras
- Elige fruta para el postre
- Beba agua eosa en lugar de soda

### Bar de Pasta Elegir pasta y salsa

Tortellini de Queso  
Cavatappi (pasta de Sacacorchos)  
- con -  
Pesto de Albahaca Salsa Alfredo  
Marinara de Tomate Salchicha Boloñesa  
Elegir sus vegetales

### Horno de Pizza Pizza de Queso

Agregue hasta 3 ingredientes  
Pepperoni, Salchicha  
o combinación de vegetales

Añadir Queso Parmesano  
Chile Rojo Seco

### Mex de la Milla Alta

### OS Tacos de Pescado

Repollo Picado con Chipotle y Limón,  
Pico de Gallo, Tortillas de Maíz, Mahi Mahi  
con rodaja de Limón

### Quesadilla

### Burritos de Frijoles

Tortilla, Frijoles Pintos y Cheddar

Añadir Chorizo, Cebolla,  
Chile Verde Vegetariana Cholula  
Jalapeños frescos o enlatados  
Salsa de Tomates Pico de Gallo  
Crema Acida

### OS Acompañantes

Fruta Fresca Cazuela o Taza  
Queso Coteje Guacamole Hummus  
Crudites y Hummus Cole Slaw

Ensalada de Papa  
Papas Sabritas Pretzels  
Sabritas Horneadas  
Chips de Tortilla