# Menú para pacientes

## Entradas del Chef

### Domingo

**Desayuno**
Huevo revuelto con queso y papas O'Brien (15) **V**

**Almuerzo**
**Pollo asado al romero** – marinado en una salsa de limón y hierbas, cocido a la parilla y servido con cuscús y espárragos (20)

**Cena**
**Lasaña de espinacas y ricotta** – espinacas, ricotta, queso parmesano y salsa de tomate, horneada hasta que esté dorada y empiece a hervir, se sirve con calabacín (30) **V**

### Lunes

**Desayuno**
Tostada francesa (torreja) con moras frescas (40) V

**Almuerzo**
**Salmón de crianza sostenible** – rasado con una capa de miso y cocinado a la perfección, servido con arroz pilaf y brócoli (40)

**Cena**
**Pechuga de pollo a la champaña** – salteado con chalotes, crema, y ralladura de naranja, servido con quinoa y coles de Bruselas asadas (40)

### Martes

**Desayuno**
Quiche de verduras y salchicha de manzana con pollo (30)

**Almuerzo**
**Quesadilla de verduras a la parilla** – mezcla sabrosa de verduras, frijoles negros, y Monterey Jack servida con col cocida a fuego lento (40) **V**

**Cena**
**Albóndigas de pavo tailandesas** – ligeramente sazonadas con hierba de limón y jengibre, servidas con arroz jazmín y brócoli al vapor (30) **GF**

### Miércoles

**Desayuno**
Huevo revuelto con queso y papas O'Brien (15) **V**

**Almuerzo**
**Pollo griego con feta** – cubierto con hierbas y aceitunas, servido con risotto de farro al limón y judías verdes frescas (25)

**Cena**
**Espagueti de trigo integral a la boloñesa –** con nuestro ragú de ternera alimentado con pasto, adornado con queso parmesano; servido con espinacas (35)

### Jueves

**Desayuno**
Tostada francesa (torreja) con moras frescas (40) **V**

**Almuerzo**
**Enchiladas de carnitas de cerdo** –carne de cerdo desmenuzada sazonada en una tortilla de maíz fresca, bañada con una suave salsa de chile verde; opción vegetariana disponible (25) **V**

**Cena**
**Pechuga de pavo tradicional rostizado con hierbas** – rebanadas tiernas servidas con camotes y verduras de temporada (25)

### Viernes

**Desayuno**
Revuelto de espinaca y queso **V** y salchicha de pavo (0)

**Almuerzo**
**Penne al pesto primavera** – el pesto de tomates secos y albahaca se acompaña con pasta al dente en este platillo favorito lleno de sabor (45) **V**

**Cena**
**Salmón cítrico** – filete de salmón al horno con limón y hierbas, servido con arroz negro, chícharos y zanahorias (45)

### Sábado

**Desayuno**
Waffle con salchicha de pollo y manzana (15)

**Almuerzo**
**Paella de verduras española** – verduras coloridas cocidas a fuego lento con arroz arborio y tofu sazonado, resaltando los sabores brillantes de este plato clásico (40) **GF**, **VG**

**Cena**
**Pollo deshebrado a la barbacoa sobre pan de pretzel** servido con ensalada de repollo de Napa casera y gajos de papa al horno sazonados (60)

## Selecciones diarias

Hamburguesa (30), hamburguesa con queso (30), hamburguesa de pavo (30) o vegetariana (50) **V**
Filete de pescado blanco al horno (0)
Pechuga de pollo al sartén (0)
Plato de fruta fresca y queso tipo cottage (40)

### Ensaladas y sándwiches frescos

**Ensalada César** (15) **V**
Con parmesano rallado y crotones (se puede agregar pollo a la parrilla)

**Ensalada de verduras** (0) **V**
Tamaño pequeño o grande (se puede agregar pollo a la parrilla)

**Sándwich de verduras a la parrilla** (30) **VG**
sabrosas verduras a la parrilla acompañadas de hummus y enrolladas enuna tortilla de espinacas

**Plato de hummus y vegetales** (15) **V**

**Sándwiches clásicos –** Pavo rebanado, ensalada de huevo o ensalada deatún (30) **V**

**Sándwiches de pechuga de pollo** (30)

### Sopas

Sopa casera de fideos con pollo (15)
Caldo de pollo, carne, o verdura (0)
Sopa de verduras del jardín (10) **VG**
Sopa de calabaza (15) **V**
Caldo de hueso (carne o pollo) (0)

## Guarniciones

### Desayuno

Huevos (0) **V**
(Revueltos, sin colesterol, duros)
Salchicha de pavo (0)
Panqueque (15) **V**
Papitas fritas (15) **V**
Muffin salvado/arándano (30) **V**
Pan tostado – Integral (15), blanco (15), o muffin inglés (30) **V**
Fruta fresca (15) **V**
Fruta enlatada (15) **V**
Cereales fríos (15–20) **V**
Copas de avena (20) **V**
Crema de trigo (20) **V**
Yogurt (5–30) **V**
Queso tipo cottage (0) **V**
Aguacate en rodajas (5) **V**
Salsa (0) **V**

### Almuerzo y cena

Papitas horneadas (30) **V**
Panecillo (15) **V**
Puré de papas y gravy (20) **V**
Verduras frescas al vapor (0) **V**
Arroz blanco o integral (25) **V**
Fruta fresca (15) **V**
Fruta enlatada (15) **V**
Yogurt (5–30) **V**
Queso de hebra (0) **V**
Queso tipo cottage (0) **V**
Huevo duro (0) **V**
Hummus y pan pita (20) **V**
Aguacate en rodajas (5) **V**
Salsa (0) **V**
Frijoles pintos (20) **V**

### Bebidas calientes

Café Equator (0)
Café descafeinado Equator (0)
Té caliente (0)
Té herbal de manzanilla, jengibre o hierbabuena (0)
Chocolate caliente (30)

### Bebidas frías

Leche (de 1%, sin grasa, entera, de chocolate, de soja, de almendra, o deslactosada) (15–30)
Jugo de manzana (15)
Jugo de naranja (15)
Jugo V-8 (5)
Jugo verde – hecho fresco en casa, nuestra mezcla característica contiene col rizado, manzanas, limón y jengibre (10)
Ponche de fruta dietética (0)
Limonada dietética (0)
Bebida de naranja dietética (0)
Refresco de jengibre (25)
Coca Cola (25)
Coca Cola dietética (0)
Sprite (25)
Refresco de lima limón dietético (0)
Agua con gas (0)
Té helado (0)

### Postres

Helado (15–30) **VG**
Sorbete (30) **VG**
Galletas recién horneadas (30)
Gelatina (15)
Pudín (20–25)
Bizcochuelo blanco (15)
Pastel de chocolate (45)
Pie de merengue de limón (60) **V**

**V** = Opción vegetariana disponible

**VG** = Opción veganadisponible

Gramos de carbohidratos se dan entre paréntesis para nuestros pacientes con diabetes

MarinHealth Medical Center apoya los alimentos locales, orgánicos y sostenibles; estos artículos se ofrecen siempre que están disponibles.

MarinHealth esta orgulloso de servir a una comunidad que disfruta de un estilo de vida saludable y celebra todo lo que nuestra región tiene para ofrecer. Nuestro menú está cuidadosamente elaborado para incluir productos locales, orgánicos y de cultivo sostenible siempre que estén disponibles. Esperamos que disfrute de sus comidas durante su estancia. No dude en comunicarse con nosotros en caso de tener alguna pregunta o inquietud.

### Cómo hacer un pedido

Una vez que su médico haya compartido sus necesidades nutricionales con nosotros, un representante de Servicios de Nutrición le visitará cada día para ayudarle a hacer las selecciones de comida. Si desea realizar su pedido por teléfono o si tiene alguna pregunta o comentario favor de llamar a Servicios de Nutrición a la extensión 57375 desde el teléfono de tu habitación o 415-925-7375 desde una línea exterior.

### Consideraciones dietéticas especiales

Si su médico le ha asignado una dieta especial o le ha programado un procedimiento, es posible que no se le permita ordenar desde este menú o que sus selecciones puedan ser alteradas. Porciones más pequeñas de la mayoría de los artículos están disponibles. El personal de Servicios de Nutrición podrá ayudarle a seleccionarlas opciones apropiadas.

### Para nuestros pacientes con diabetes

Nuestro menú muestra los gramos de carbohidratos aproximados entre paréntesis después de cada elemento para ayudarle en la planificación de comidas. En MarinHealth Medical Center las dietas promedio de Control de Carbohidratos incluyen de 45 a 75 gramos de carbohidratos por comida. Para pacientes con diabetes en dietas de Líquidos Claros, tenga en cuenta que recibirá elementos estándar de líquidos claros. Su equipo de atención controlará de cerca su glucosa en sangre y ajustará su dieta y/o medicamentos si es necesario.

Si tiene preguntas sobre su dieta, por favor pregúntele a su representante de Servicios de Nutrición cuando haga su pedido.