

# Desayuno *disponible durante todo el día*

## Cereales

- Crema de trigo ♥ (1.5)
- Avena ♥ (1.5)
- Cheerios ♥ (1)
- Rice Krispies ♥ (1)
- Corn Flakes (copos de maíz) ♥ (1)

- Raisin Bran ♥ (2)
- Rice Chex (cereal de arroz) ♥ (2)
- Granola ♥ (3)
- Azúcar negra (1)
- Raisins ♥ (1)

## Entradas calientes

Dos huevos, de cualquier forma  
*Un solo huevo disponible a solicitud*

- Opción de huevo revuelto ♥
- Crepe de suero de leche (1)
- Tostadas francesas (2)
- Sándwich de desayuno (2)
- Panecillos con gravy de embutido (4)

## Acompañamiento

- 2 lonjas de tocino
- Lonja de jamón
- Hamburguesa de salchicha
- Hash brown de papas ♥ (2)

## Panadería para el desayuno

- Tostada de pan blanco o de grano integral ♥ (1)
- Muffin de arándanos azules ♥ (2)
- Pan fresco de banana horneado ♥ (2.5)
- Muffin inglés ♥ (2)
- Bagel ♥ (2)
- Tortilla ♥ (1)

## Puesto de omelettes

**Escoja entre las siguientes opciones:**

- Queso
- Jamón
- Queso bajo en grasas ♥
- Hongos frescos ♥
- Cebolla ♥
- Espinaca ♥
- Pimiento verde ♥
- Tomates en cubos ♥

## Frutas y yogur

- Banana ♥ (2)
- Ciruelas ♥ (1)
- Puré de manzana ♥ (1)
- Fruta fresca de estación ♥ (1)
- Yogur de vainilla ♥ (2)
- Yogur de durazno ♥ (2)
- Yogur de frutilla bajo en calorías ♥ (1)
- Yogur de arándano azul bajo en calorías ♥ (1)

## Bebidas

- Leche entera (1)
- Leche semidescremada (1)
- Leche descremada ♥ (1)
- Leche de soja ♥ (.5)
- Leche chocolatada (2)
- Jugo de naranja ♥ (1)
- Jugo de manzana ♥ (1)
- Jugo de uva ♥ (1)
- Jugo de arándano rojo ♥ (1)
- Jugo de ciruela ♥ (1.5)
- V-8 baja en sodio ♥
- Jugo de tomate
- Café

- Café descafeinado
- Té caliente
- Té caliente descafeinado
- Té frío
- Té frío descafeinado
- Chocolate caliente (1)
- Chocolate caliente bajo en calorías (.5)
- Coca-Cola (2)
- Coca-Cola de dieta
- Sprite (2)
- Lima limón (2)
- Lima limón bajas calorías

## Líquidos ligeros

- Caldo de gallina
- Caldo de verduras
- Caldo de carne
- Jugo de manzana ♥ (1)
- Jugo de arándano rojo ♥ (1)

- Helado de paleta ♥ (1)
- Gelatina sin azúcar ♥
- Gelatina ♥ (1)
- Café, té caliente y té frío de todo tipo ♥

## Líquidos completos

**Todos los líquidos ligeros más los siguientes:**

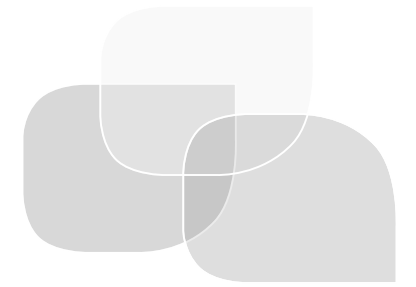
- Sopa de tomate ♥ (1)
- Sopa crema colada (1)
- Batido de leche (4)
- Crema de trigo ♥ (1.5)
- Budín ♥ (2)
- Budín sin azúcar ♥ (1)

- Flan (1.5)
- Helado (1)
- Sorbete ♥ (1.5)
- Yogur de vainilla ♥ (2)

## Condimentos

- Margarina Smart Balance
- Mantequilla
- Miracle Whip bajas calorías
- Mostaza
- Mayonesa
- Salsa para condimentar
- Ketchup
- Jugo de limón
- Trozo de limón
- Azúcar (.5)
- Splenda
- Queso untable

- Sustituto de crema no lácteo
- Gelatina (1)
- Gelatina sin azúcar
- Miel (.5)
- Mantequilla de maní
- Salsa
- Galletas de agua
- Galletas sin sal
- Jarabe para crepes (2)
- Jarabe para crepes bajo en calorías (1)
- Queso untable bajo en calorías



## Servicio de habitación-Comedor



**Para realizar pedidos:**

**Dentro del hospital**  
*Marque 2255*

**Fuera del hospital**  
*Marque 308-630-2255*

 **Regional West**  
Medical Center

4021 Avenue B | Scottsbluff, NE 69361 | 308-635-3711 | rwhs.org

FF-0180

# Bienvenido al servicio de habitación

Para realizar su pedido, simplemente marque 2255 desde el teléfono de su habitación en cualquier momento entre las 6:45 a. m. y las 7:15 p. m. La comida se le entregará dentro de los 45 minutos de haber realizado el pedido. Los acompañantes de los pacientes pueden comprar una comida por un precio módico.

## Consideraciones especiales sobre la dieta

Si su médico le ha indicado una dieta especial, o si ya se programaron ciertas pruebas, es posible que no se le permita realizar pedidos de este menú o que se limite la selección. El Centro de atención telefónica estará disponible para ayudarlo a realizar la selección correcta. Si tiene inquietudes en relación con su dieta y desea hablar con uno de nuestros nutricionistas, marque 2255.

Para ayudarlo a cumplir con sus objetivos nutricionales, hemos indicado entre paréntesis la cantidad de porciones de carbohidratos para cada elemento del menú, y hemos colocado un ♥ junto a ciertos elementos del menú a fin de indicar un elemento saludable para el corazón (menor contenido graso y sódico).

## Para nuestros pacientes con diabetes

Nuestro menú incluye la cantidad de porciones de carbohidratos para ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en sangre. Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos. La dieta promedio para diabéticos incluye de tres a cinco opciones de carbohidratos por comida. Si tiene preguntas acerca de su dieta, pregunte cuando realiza el pedido. El control del nivel de azúcar en sangre y la administración de medicamentos se deben programar con la ingesta de alimentos para obtener la mayor efectividad. Por este motivo, es importante que informe al personal de enfermería después de pedir cada comida.



## Almuerzo y cena

Disponibles después de las 11 a. m..

### Sopas

- Sopa de carne y verduras ♥ (1)
- Sopa de gallina y fideos ♥ (1)
- Sopa de tomate Healthy Request ♥ (1)
- Sopa de papas y tocino (1)

### Ensaladas de entrada

- Ensalada del chef (1.5)
- Ensalada César de pollo (1)
- Plato de ensalada de pollo ♥ (2)
- Plato de ensalada de atún ♥ (.5)
- Plato de queso cottage y frutas ♥ (3)
- Ensalada taco (2)

### Aderezos para ensalada

- Ranch ♥
- Italiano ♥
- Francés ♥
- Salsa rosa (Thousand Island) ♥
- Dorothy Lynch

### Comidas selectas

- Rollo de ensalada César (2)
- Sándwich de roast beef ♥ (2)
- Sándwich de ensalada de atún ♥ (2)
- Sándwich de ensalada de pollo ♥ (2)
- Sándwich de pavo ♥ (2)
- Sándwich de jamón (2)
- Sándwich de mantequilla de maní cremosa y jalea ♥ (3)

### Selección de panes

- Blanco ♥
- Marmolado de centeno ♥
- Media luna
- Grano integral ♥

### Desde nuestra parrilla

- Hamburguesa ♥ (2)
  - Hamburguesa con queso (2)
  - Hamburguesa de vegetales ♥ (3)
  - Sándwich de pollo a la plancha ♥ (2)
  - Jamón y queso tostados (2)
  - Queso tostado (2)
- Los productos selectos y de parrilla se acompañan con lechuga y tomate. Puede solicitar pepinillos y cebollas con quesos a elección: americano, suizo, provolone o Pepper Jack

### Pizza

#### Pizza individual de 18 cm (7") con ingredientes a elección (3)

- Peperoni
- Hamburguesa
- Hongos frescos
- Pimiento verde
- Salchicha italiana
- Cebolla
- Aceitunas negras

### Entradas

- Estofado ♥
- Enchiladas de queso (3)
- Pechuga de pollo con costra dorada ♥ (.5)
- Pavo al horno con aderezo ♥ (1)
- Bacalao al limón ♥
- Rollo de carne al horno ♥ (1)

- Salteado de verduras servido sobre arroz ♥ (3) disponible con pollo, si lo desea
- Penne con salsa Marinara ♥ o Alfredo (3) agregue albóndigas o pollo si lo desea
- Tamal de puerco (1)

### Guarniciones

- Brócoli ♥
- Chauchas ♥
- Zanahorias ♥
- Ensalada mixta pequeña ♥
- Arroz al vapor ♥ (1.5)
- Puré de papas con salsa de carne ♥ (1)
- Frijoles refritos ♥ (1.5)

- Maíz de grano entero ♥ (1)
- Papines ♥ (1)
- Papas horneadas ♥ (2)
- Copa de queso cottage y durazno ♥ (1)
- Plato de condimentos ♥
- Bollo de pan ♥ (1)
- Fideos con queso ♥ (1)

### Postres

- Copa de frutas frescas ♥ (1)
- Flan (1.5)
- Pastel ángel ♥ (2)
- Galletita (2)
- Postre de chocolate de 4 capas (3)
- Pai de calabaza (2)
- Tarta de manzana o cereza (3)
- Galletitas Oreo (.5)
- Budín de vainilla (2)
- Budín de chocolate (2)
- Helado de vainilla (1)
- Helado de chocolate (1)

- Helado de frutilla (1)
- Helado de paleta ♥ (1)
- Sorbete de naranja ♥ (1.5)
- Sorbete de frambuesa ♥ (1.5)
- Batido de leche (4)

### Postres sin azúcar agregada

- Budín de vainilla ♥ (1)
- Budín de chocolate ♥ (1)
- Helado de vainilla ♥ (1)
- Nieve de limón ♥ (.5)
- Copa de gelatina ♥

