



# MENÚ

Haga su pedido entre las 6:30am y las 7:00pm.  
Llame al \*83663 (\*8FOOD) para hacer su pedido.

 **RIVERSIDE**  
Community Hospital

## DESAYUNO

6:30am-9:00am

**LUNES:** Huevos revueltos con queso servidos con croquetas de papa cortadas en cubos, muffin de arándanos azules, plátano, avena

**MARTES:** Tostada francesa, servida con huevos revueltos con queso, fruta fresca, Raisin Bran

**MIÉRCOLES:** Huevos revueltos servidos con croquetas de papa cortadas en cubos, salchichas, plátano, crema de trigo, panecillo

**JUEVES:** Panqueques de suero de mantequilla servidos con huevos revueltos con queso, fruta fresca, Raisin Bran

**VIERNES:** Huevos revueltos con pimientos, cebollas y queso, servidos con croquetas de papa cortadas en cubos, salchichas, muffin de arándanos azules, naranja, avena

**SÁBADO:** Tostada francesa servida con salchichas, plátano, Raisin Bran

**DOMINGO:** Panqueques de suero de mantequilla servidos con huevos revueltos, salchichas, fruta fresca, crema de trigo

## ALMUERZO

10:30am-1:30pm

**LUNES:** Sándwich abierto de pavo servido con puré de papas y ejotes, crujiente de cereza

**MARTES:** Pechuga de pollo con salvia y limón, servida con arroz integral y pilaf de cebada, verduras italianas y un panecillo, ensalada, crujiente de manzana

**MIÉRCOLES:** Penne de trigo integral con salsa de carne servido con ejotes y panecillo, ensalada, fruta fresca

**JUEVES:** Pollo Marsala servido con pasta de trigo integral, brócoli, panecillo, sopa de tomate y cebada, crujiente de durazno

**VIERNES:** Bacalao al limón y hierbas servido con arroz blanco español, zanahorias baby, panecillo, col, fruta fresca

**SÁBADO:** Pechuga de pollo con arándanos rojos y mostaza de Dijon servida con puré de camote, ejotes, panecillo, sopa de crema de brócoli, pastel de ángel con salsa de fresas

**DOMINGO:** Sándwich de cerdo desmechado con barbacoa servido con brócoli, col, frijoles al horno, manzana

## CENA

4:30pm-7:00pm

**LUNES:** Estofado servido con papas rojas, zanahorias cortadas, muffin de maíz, ensalada, pera

**MARTES:** Pastel de carne servido con puré de papas, col, panecillo, chícharos, duraznos

**MIÉRCOLES:** Pavo asado con puré de camote, variedad de verduras, panecillo, ananá en trozos

**JUEVES:** Lasaña de carne servida con calabaza amarilla, panecillo, ensalada, manzana

**VIERNES:** Hamburguesa servida con rodajas de papa asadas al horno, verduras mezcla California, ensalada fresca, peras

**SÁBADO:** Ternera stroganoff servida con fideos, mezcla de chícharos y zanahorias, panecillo, ensalada, duraznos

**DOMINGO:** carne a la barbacoa servida con frijoles negros, verduras asadas, tortilla de maíz, ananá en trozos

*Un anfitrión lo asistirá con las elecciones de su pedido. Algunos artículos no serán apropiados para su dieta. Permítanos ayudarlo a elegir.*

**CALIENTES:** Café (regular o descafeinado), té (regular o descafeinado)

**JUGOS:** Arándano rojo, manzana, naranja, ciruela

**FRÍAS:** Té helado, Coca-Cola, Diet Coke, Sprite, Sprite Zero, Minute Maid Lite Lemonade, leche sin grasa, leche con 1 % de grasa, leche |chocolatada, leche sin lactosa, leche de soja

#### DESAYUNO

Huevos revueltos (regulares/bajo colesterol)

Yogur (regular o ligero)

Muffin de arándanos azules

Cereales fríos surtidos

Huevo duro

Tocino crujiente

Salchicha de pavo o cerdo

Avena o crema de trigo

#### PLATOS CALIENTES Y GUARNICIONES

Bacalao cocido

Pechuga de pollo a la parrilla

Taco suave de carne o pollo

Ejotes

Zanahorias cortadas

Maíz

Brócoli

Puré de papas

Arroz (integral o blanco)

#### MENÚ A LA PARRILLA

Sándwich de pollo a la parrilla

Hamburguesa clásica

Hamburguesa de queso clásica

Tiras de pollo frito

Hamburguesa vegetariana

Hamburguesa vegana

Quesadilla de queso

Quesadilla de pollo

Rodajas de papa

Taco de carne

Taco de pollo

#### DELICATESSEN

Pavo y queso suizo

Jamón y cheddar

Rosbif

Ensalada de pollo

Ensalada de atún

Ensalada de huevo

Mantequilla de maní y mermelada

#### ENSALADAS COMO PLATO PRINCIPAL

Ensalada César con pollo

Ensalada del chef

Ensalada fresca de guarnición

Plato de fruta y queso cottage

#### FRUTA

Cóctel de frutas

Copa de frutas frescas

Duraznos cortados en cubos

Peras cortadas en cubos

Mandarinas

Puré de manzana

Ananá en trozos

#### SOPAS

Tomate

Pollo con fideos

Crema de pollo

Vegetariana de verdura

**BOCADILLOS DELICIOSOS:** brownie de chocolate, galleta de azúcar, galleta decorada con chocolate, fruta fresca

**PUDÍN:** vainilla, chocolate (regular o sin azúcar)

**GELATINA:** sabores variados (regular o sin azúcar)

**POSTRE HELADO:** helado: vainilla, chocolate, sorbete, paleta de fruta

#### DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

**CALDO:** verdura, carne, pollo

**JUGO:** manzana, arándano rojo

**GELATINA (regular o sin azúcar):** sabores variados

**BEBIDAS:** paleta de agua, café, té caliente, té de hierbas, chocolate caliente, limonada, té helado, lima limón, soda (regular o dietético)

#### DIETA LÍQUIDA COMPLETA

(Incluye todos los artículos de la dieta de líquidos claros además de los siguientes artículos)

**SOPA:** tomate baja en sodio, crema de pollo

**CEREAL CALIENTE:** avena, crema de trigo

**PUDÍN (regular o sin azúcar):** vainilla, chocolate

**POSTRES HELADOS:** helado (vainilla, sorbete de chocolate)

**LECHE Y JUGO:** leche sin grasa, leche con 1 % de grasa, leche chocolatada, leche sin lactosa, leche de soja, jugo de naranja, jugo de ciruela

**DIETA NORMAL:** Alimentos y líquidos normales, sin restricción.

**DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS:** Líquidos a través de los cuales puede ver, incluidos el caldo, té, gelatina, sodas claras y jugos claros.

**DIETA LÍQUIDA COMPLETA:** Líquidos, incluidos leche, yogur blando, soda, cereal caliente, sopa puré, pudín, helado y todos los líquidos claros.

**DIETA PARA PACIENTES CON ENFERMEDADES CARDÍACAS:** Se restringen los alimentos ricos en grasa (comidas fritas, leche entera). Se restringen los alimentos con altos contenidos de sal, alimentos procesados o enlatados, las carnes frías y la sal de mesa. También se podrá restringir la cafeína en esta dieta.

**DIETA CON CARBOHIDRATOS CONTROLADOS (CCD, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):** Para personas con diabetes. Los alimentos que contienen carbohidratos se racionan y monitorean en cada comida para promover el control glucémico. Se otorgarán edulcorantes artificiales en lugar de azúcar. Se reemplazarán los postres dulces por fruta o artículos dietéticos.

**DIETA PARA PACIENTES CON ENFERMEDADES RENALES (BAJO POTASIO, FÓSFORO, SODIO):** Para personas con insuficiencia renal aguda o crónica. Se otorgarán alimentos bajos en sodio. Se restringirán los alimentos ricos en potasio, como tomates, naranjas, papas. Se restringirán los alimentos ricos en fósforo, como el chocolate, frijoles, lácteos.

**DIETAS RICAS EN FIBRA, BAJAS EN FIBRA O BAJAS EN RESIDUOS:** En las dietas ricas en fibra, se alentará a consumir alimentos ricos en fibra y residuos como verduras/frutas crudas, cereales integrales, salvado, leche y productos derivados de la leche, y se restringirán en las dietas bajas en fibra.

**DIETA DE CONSISTENCIA MODIFICADA:** Se ofrecerán alimentos blandos, carne picada y verduras, alimentos con consistencia de puré en las dietas blandas, blandas mecánicas y de puré, para que sea más fácil masticar y pasar los alimentos.