

Disponible También

DESAYUNO

Huevo Revueltos (1g) | Tocineta (0g) | Salchicha (1g) | Salchicha de Pavo (0g) | Panqueques (15g) | Palitos de Tostada Francesa (25g) | Bolitas de Papa Tater Tots (19g) | Panecillo de Queso (23g) | Muffin de Arándanos (30g) • **Cereal Caliente:** Avena (12g) | Harina de Maíz Cocida (18g) • **Cereal Frío:** Variedades Surtidas (ver el envase) • **Tostada:** Pan Blanco (13g por rebanada) | Pan Integral (13g por rebanada)

SÁNDWICHES

Construye tu Propio Sándwich-Deli

Pan: Pan Blanco (13g por rebanada) | Pan Integral (13g por rebanada) | Sándwich enrollado (34g) | Pan Blanco Libre de Gluten (23g por rebanada)

Carnes: Pavo (0g) | Jamón (1g) | Tocineta (0g) | Carne Asada (0g) | Pepperoni (0g) | Ensalada de Atún (2g) | Ensalada de Pollo (2g)

Queso: Americano (2g) | Cheddar (0g) | Suizo (0g) | Provolone (0g)

Ingredientes adicionales: Lechuga (0g) | Tomate (1g) | Cebolla Morada (1g) | Pepinillos Encurtidos (0g) • Sándwich de Mantequilla de Maní y Jalea **Uncrustables®:** Uva (32g) | Fresa (32g)

Charcutería Hecha en Casa: Jamón, Queso & Galletas (21g) | Pavo, Queso & Galletas (20g)

SOPA & ENSALADA

Sopa: de Pollo con Fideos (3g) | de Tomate (18g) | de Vegetales (7g)

Ensaladas: Ensalada del Chef (10g) | Ensalada de Jardín (9g) | Ensalada César (16g) | Ensalada César con Pollo (18g)

Aderezos: Ranch (ver el envase) | Italiano (ver el envase) | César (ver el envase)

PARRILLA CALIENTE

Quesadilla de Queso (36g) | Quesadilla de Pollo y Queso (35g) | Pollo a la Parrilla (0g) | Sándwich de Queso a la Parrilla (28g) | Hamburguesa (23g) | Hamburguesa Vegetariana (29g)

Queso: Americano (2g) | Cheddar (0g) | Suizo (0g) | Provolone (0g)

Ingredientes adicionales: Lechuga (0g) | Tomate (1g) | Cebolla Morada (1g) | Pepinillos Encurtidos (0g)

PLATO PRINCIPAL

Trocitos (Nuggets) de Pollo Empanizado (11g) | Tacos Suaves de Res (30g) | Sándwich de Pollo Empanizado (50g)

Pizza: Queso (101g) | Pepperoni (101g)

Construye tu Propio Tazón de Pasta

Pasta: Penne (21g) | Espaguetis (26g) | Fideos de Huevos (29g) • **Carnes:** Pollo a la Parrilla (0g) | Albóndigas (6g)

Salsa: Alfredo (6g) | Marinara (11g) | Pesto (1g)

PLATOS ACOMPAÑANTES

Vegetales Cocinados: Brócoli (6g) | Zanahorias (6g) | Maíz (16g) | Ejotes Verdes (4g) | Guisantes (11g)

Vegetales Crudos: Brócoli (3g) | Pepinos (2g) | Zanahorias & Palitos de Apio (6g)

Almidón: Macarrón con Queso (17g) | Papas Fritas (17g) | Papas Fritas Smiley (25g) | Batatas Fritas (24g) | Surtido de Papitas en Bolsa (ver el envase) | Papas Batidas (15g) | Fideos de Huevo (29g) • **Arroz:** Blanco (29g) | Integral (38g)

FRUIT & YOGURT

Crema de Manzana (12g) | Taza de Fruta Fresca (12g) | Fresas (6g) | Peras Dole® (13g) | Duraznos Dole® (14g) | Naranjas Mandarinas Dole® (19g) | Piña Fresca (10g) | Uvas Sin Semillas (14g) • **Fruta Entera:** Manzana (22g) | Banana (29g) | Naranja (18g) • **Yogur:** Fresa (13g) | Parfait de Fruta & Yogur (43g)

POSTRES

Helado de Chocolate (15g) | Helado de Vainilla (15g) | Helado de Fresa (16g) | Gelatina sin Azúcar (1g) | Budín de Chocolate Sin Azúcar (13g) | Budín de Vainilla Sin Azúcar (15g) | Galletitas de Animalitos (ver el envase)

BEBIDAS

Gatorade® Zero (ver el envase) | Crystal Light® Sin Azúcar (ver el envase) | Leche Blanca (ver el envase) | Leche de Almendra con sabor a Vainilla (ver el envase) | Leche de Soja con sabor a Vainilla (ver el envase)

CONDIMENTOS

Ketchup (3g) | Salsa BBQ (12g) | Mostaza con Miel (8g) | Mantequilla de Maní (5g) | Sirope-Sin Azúcar (4g) | Jalea de Fruta-Sin Azúcar (3g)



Children's Hospital of The King's Daughters Menú para Conteo de Carbohidratos

¿Cómo Funciona?

Mejoramos el sabor de la vida creando alimentos desde cero que están llenos de sabor y nutrición. Preparamos nuestra comida usando ingredientes frescos y saludables que se cosechan en una forma de la "granja a la mesa" para el bienestar de nuestros pacientes y familias y el medio ambiente.

Representantes del departamento de alimentos van a ir visitarle durante el día para tomar sus pedidos de comida y guiarle sobre cómo hacer sus pedidos. Por favor, comuníquenos sus preferencias y sus alergias a alimentos. Nuestros representantes también le ofrecerán su información de contacto para garantizar una excelente atención al cliente.

Horarios de servicios de comida:

Desayuno: 8:00 a.m. - 10:00 a.m. • **Almuerzo:** 12:00 p.m. - 2:00 p.m. • **Cena:** 5:00 p.m. - 7:00 p.m.
Entre los horarios de comida: Pregúntele a su enfermera sobre los refrigerios o las comidas en cajas.

Pedidos de comidas para los visitantes:

Se pueden hacer pedidos de comida para los visitantes contactando a su representante del departamento de alimentos. Por favor, sólo se aceptan tarjetas de crédito.

Menús de Especialidad:

Nuestros Dietistas Registrados están disponibles para proporcionar educación y menús personalizados para la dieta especial que su doctor ha recetado.

Especiales Diarios del Chef

Desayuno Playero

DOMINGO

Quesadilla de Desayuno con Papas, Huevo y Queso (40g) • Salchicha (1g) | Taza de Fruta Fresca (12g) | Leche (11g) | Agua

LUNES

Huevos Revueltos (1g) • Salchicha de Pavo (0g) | Tostada de Pan Integral (13g) | Fresas (6g) | Leche (11g) | Agua

MARTES

Cacerola de Desayuno con Vegetales, Huevo y Queso (3g) • Tocineta (0g) | Bolitas de Papa Tater Tots (19g) | Banana (29g) | Leche (11g) | Agua

MIÉRCOLES

Huevo, Salchicha y Queso en Panecillo Inglés (28g) • Parfait de Fruta y Yogur (43g) | Muffin de Arándano (30g) | Leche (11g) | Agua

JUEVES

Panqueques (30g) • Huevos Revueltos (1g) | Tocineta (0g) | Bayas Mixtas (11g) | Leche (11g) | Agua

VIERNES

Palitos de Tostada Francesa (25g) • Torta de Huevo Horneada Estilo Occidental (3g) | Taza de Fruta Fresca (12g) | Leche (11g) | Agua

SÁBADO

Huevos Revueltos (1g) • Parfait de Fruta y Yogur (43g) | Bolitas de Papa Tater Tots (19g) | Tocineta (0g) | Muffin de Arándano (30g) | Leche (11g) | Agua

Almuerzo en Lancha

DOMINGO

Hamburguesa de Queso (24g) • Papas Fritas Smiley (25g) | Ensalada de Jardín con Ranch (10g) | Uvas (14g) | Leche (11g) | Agua

LUNES

Tacos Suaves de Res (30g) • Arroz de la Abuela (27g) | Lechuga Picada (0g) | Tomates en Trozos (1g) | Queso Cheddar Rallado (2g) | Salsa (4g) | Piña Fresca (10g) | Leche (11g) | Agua

MARTES

Sándwich de Pollo Empanizado (50g) • Palitos de Zanahoria y Apio con Ranch (10g) | Papas Fritas Smiley (25g) | Duraznos Dole® (14g) | Leche (11g) | Agua

MIÉRCOLES

Pasta Penne con Salsa Alfredo (27g) • Brócoli Rostizado (8g) | Pan de Ajo (18g) | Fresas (6g) | Leche (11g) | Agua

JUEVES

Picadillo de Res Estilo "Sloppy Joe" (50g) • Papas Batidas (15g) | Ejotes Verdes (4g) | Arándanos (10g) | Leche (11g) | Agua

VIERNES

Quesadilla de Pollo Con Queso (35g) • Maíz Estilo "Chuckwagon" (12g) | Uvas (14g) | Leche (11g) | Agua

SÁBADO

Muslo de Pollo con BBQ (24g) • Zanahorias Glaseadas (12g) | Macarrón con Queso (17g) | Mandarinas Dole® (19g) | Leche (11g) | Agua

Cena del Fondo del Mar

DOMINGO

Conchas de Pasta Rellenas con Salsa Marinara (47g) • Pan de Ajo (18g) | Brócoli con Limón (7g) | Fresas (6g) | Leche (11g) | Agua

LUNES

Salteado de Pollo con Naranja y Jengibre (15g) • Arroz Jazmín (37g) | Peras Dole® (13g) | Leche (11g) | Agua

MARTES

Pizza Personal con Peperoni (101g) • Ensalada de Jardín con Ranch (10g) | Mandarinas Dole® (19g) | Leche (11g) | Agua

MIÉRCOLES

Pollo Frito, Papas Batidas, Tazón de Maíz & Gravy (57g) • Panecillo de Cena (19g) | Bayas Mixtas (11g) | Leche (11g) | Agua

JUEVES

Pollo Parmesano a la Parilla con Salsa Marinara (9g) • Espaguetis (26g) | Vegetales Mixtos (9g) | Peras Dole® (13g) | Leche (11g) | Agua

VIERNES

Pasta Ziti Horneada con Salsa de Carne (20g) • Brócoli al Vapor (6g) | Pan de Ajo (18g) | Piña Fresca (10g) | Leche (11g) | Agua

SÁBADO

Cacerola de Bolitas de Papas Tater Tot (34g) • Ejotes Verdes (4g) | Duraznos Dole® (14g) | Leche (11g) | Agua

Sopa de Letras con Frutas y Vegetales

J	K	C	M	N	O	A	M	B	R	F	V	W
S	M	D	O	F	F	P	A	P	A	V	M	D
U	V	A	L	L	F	A	I	A	V	E	A	U
E	P	L	N	C	I	D	Z	O	V	Ñ	D	R
S	N	H	J	Z	L	F	T	F	R	E	S	A
P	D	B	N	C	A	I	L	Q	G	J	K	Z
I	S	A	M	I	Ñ	N	A	O	N	O	E	N
N	C	N	P	P	I	Ñ	A	R	R	T	D	O
A	N	A	R	A	N	J	A	F	P	E	R	A
C	P	N	J	K	L	O	C	Q	E	R	T	P
A	L	A	B	R	O	C	O	L	I	E	Q	I
P	O	E	P	Q	A	Z	B	N	R	E	O	O
P	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	D	F	S

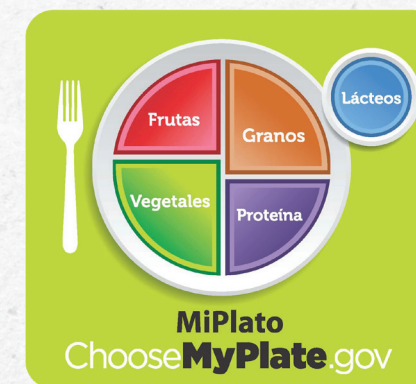
Encuentra todas las palabras de la lista de palabras.

MANZANA
NARANJA
BANANA
FRESA
PERA
DURAZNO

PIÑA
UVA
BRÓCOLI
COLIFLOR
ZANAHORIA
APIO

MAÍZ
EJOTE
ESPINACA
PAPA

¿Qué es MyPlate?



- "MyPlate" es un recordatorio de que comer una variedad de alimentos nos ayuda a estar saludables.
- Comer alimentos de todos los grupos alimenticios en los horarios de comida proporcionará la energía y nutrientes que todo el mundo necesita para sentirse bien.
- ¡Todo lo que comemos y bebemos importa! La combinación correcta puede ayudarte a estar más saludable ahora y en el futuro.

Esto significa:

- Elegir comidas integrales, frescas y naturales la mayoría de las veces.
- Elegir comidas y bebidas con menos azúcar y sal.
- Ser un buen ejemplo para los otros, teniendo buenos hábitos alimenticios.

