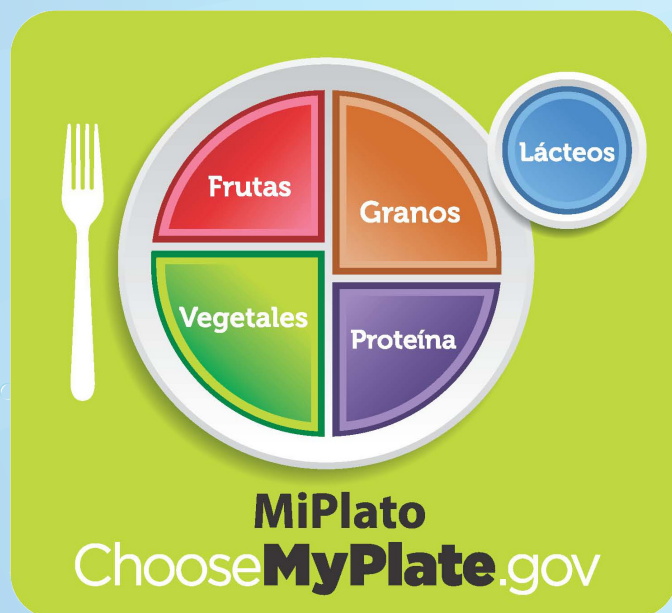


Comida Diaria



¿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 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. ¡El agua es buena para todo el mundo!
- Durante los horarios de comida, comer con la familia o con los amigos
- ¡Sea un buen ejemplo para los otros, teniendo buenos hábitos alimenticios!

Para más consejos sobre estos y otros temas, consulte ChooseMyPlate.gov.

RESPUESTAS:

C	I	R	U	E	D	U	R	A	P
F	R	A	M	L	A	O	N	Z	E
S	E	U	B	M	A	B	A	N	R
A	S	A	P	I	N	A	N	A	A
Í	D	N	A	Ñ	Z	A	N	A	D
A	A	L	B	A	R	T	O	R	O
E	U	Q	O	C	I	N	A	R	N
L	I	M	A	R	Á	N	A	A	J
M	N	Ó	O	N	A	D	J	N	A
A	N	G	O	C	E	R	E	Z	A

Sopa de Letras: Frutas y Bayas

Esta es una sopa de letras en forma de zigzag. Las palabras pueden formarse hacia la izquierda, hacia la derecha, hacia arriba, hacia abajo y doblarse en ángulos rectos. Se utilizan todas las letras. Cada letra se utiliza una sola vez.

C	I	R	U	E	D	U	R	A	P
F	R	A	M	L	A	O	N	Z	E
S	E	U	B	M	A	B	A	N	R
A	S	A	P	I	N	A	N	A	A
Í	D	N	A	Ñ	Z	A	N	A	D
A	A	L	B	A	R	T	O	R	O
E	U	Q	O	C	I	N	A	R	N
L	I	M	A	R	Á	N	A	A	J
M	N	Ó	O	N	A	D	J	N	A
A	N	G	O	C	E	R	E	Z	A

Encuentra todas las palabras de la lista.



- | | |
|--------------------|-----------|
| MANZANA | NARANJA |
| ALBARICOQUE | DURAZNO |
| BANANA | PERA |
| ARÁNDANO | PIÑA |
| CEREZA | CIRUELA |
| TORONJA | FRAMBUESA |
| LIMÓN | SANDÍA |
| MANGO | |

Notas:

Menú de CHKD

¿Cómo Funciona?

Nuestro objetivo es traer comida fresca y deliciosa a su habitación diariamente. Elija de una amplia variedad de comidas para niños y adolescentes de todas las edades. Un chef experimentado garantiza la más alta calidad de la experiencia culinaria en cada comida.

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: 7:30–9:00 a.m.
Almuerzo: 11:30 a.m.–1:00 p.m.
Cena: 4:30–6:00 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.

Representante del departamento de comida:

 Children's Hospital of The King's Daughters

Desayuno Playero



DOMINGO

Huevos Revueltos

Cereal Honey Nut Cheerios® | Bolitas de Papas Tater Tots | Banana | Yogur | Leche

LUNES

Waffles

Salchichas para Desayuno
Taza de Frutas Frescas | Sirope | Leche

MARTES

Huevo y Panecillo de Queso

Tocineta | Rebanadas de Manzana con Crema de Yogur | Leche

MIÉRCOLES

Pancakes

Cereal Rice Krispies® | Arándanos
Sirope | Leche

JUEVES

Palitos de Tostada Francesa

Huevos Revueltos
Taza de Frutas Frescas | Sirope | Leche

VIERNES

Huevos Revueltos

Pan Mini Bagel | Tocineta
Parfait de Fruta y Yogur | Leche

SÁBADO

Pancakes

Salchichas para Desayuno | Fresas
Sirope | Yogur | Leche

Almuerzo de Lancha

DOMINGO

Tacos de Carne

Maíz en su Mazorca | Arroz Integral
Duraznos | Leche

LUNES

Trocitos (Nuggets) de Pollo Empanizado

Bolitas de Papas Tater Tots
Pepinos con Aderezo Ranch | Piña
Leche

MARTES

Pastel de Carne

Puré de papas | Salsa Gravy
Ejotes Verdes | Peras | Leche

MIÉRCOLES

Pizza de Pepperoni

Zanahorias con Aderezo Ranch
Taza de Frutas Frescas | Leche

JUEVES

Hamburguesa

Papas Fritas
Ensalada con Aderezo Ranch
Fresas | Leche

VIERNES

Palitos de Pescado

Papas Fritas de Camote | Calabacín
Asado | Duraznos | Leche

SÁBADO

Sándwich de Albóndigas de Carne

Zanahorias | Apio con Humus
Doritos® | Peras | Leche

Cena al Fondo del Mar

DOMINGO

Sándwich Philly Cheese Steak (carne con queso)

Calabacín y Calabaza a la parrilla
Bolsa de Papitas | Uvas | Agua

LUNES

Espagueti con Albóndigas

Brócoli con Salsa de Queso
Palillo de Pan con Ajo | Mandarinas | Agua

MARTES

Piernas de Pollo Horneadas

Vegetales Asados | Papa Horneada
Fresas | Agua

MIÉRCOLES

Quesadilla de Pollo

Maíz | Arroz Español | Uvas | Agua

JUEVES

Pasta Ziti al Horno con Salsa de Carne

Palillo de Pan con Ajo | Ejotes Verdes
Peras | Agua

VIERNES

Pizza de Queso Clásica

Ensalada con Aderezo Ranch
Mandarinas | Agua

SÁBADO

Trocitos (Nuggets) de Pollo Empanizado

Brócoli | Macarrones con Queso
Rebanadas de Manzana con Crema de Caramelo | Agua

También disponible



DESAYUNO

Avena | Sémola de Maíz
Huevos Revueltos | Tocineta
Salchichas | Pan dulce con Arándanos
Panecillo Biscuit | Yogur
Cereal Frío Surtido
Tostada: Pan Blanco o Pan Integral

SANDWICHES

Mantequilla de Maní (Cacahuete) & Jalea-Uncrustables®
Pavo & Queso | Jamón & Queso
Ensalada de Atún

Queso: Americano | Cheddar | Suizo
Provolone

Ingredientes adicionales: Lechuga
Tomate | Cebolla | Pepinillos

SOPAS Y ENSALADAS

Sopa de Pollo con Fideos
Sopa de Tomate | Sopa de Vegetales
Sopa de Pollo con Arroz
Ensalada César con Pollo
Ensalada del Chef

Aderezos: Ranch | Italiano | César

PARRILA CALIENTE

Quesadilla de Pollo con Queso
Pollo a la Parrilla
Queso a la Parrilla | Hamburguesa
Quesos: Americano | Cheddar | Suizo
Provolone

Ingredientes adicionales: Lechuga
Tomate | Cebolla | Pepinillos

LOS FAVORITOS DE LOS FANÁTICOS

Trozos (Nuggets) de Pollo Empanizado
Palitos de Pescado
Pasta Penne con Salsa Marinara
Pizza: de Queso | de Pepperoni

PLATOS ACOMPAÑANTES

Vegetales: Brócoli | Zanahorias | Maíz
Ejotes Verdes | Guisantes Verdes
Ensalada Acompañante

Almidón: Macarrones con Queso
Puré de Papas | Papas Fritas
Fideos de Huevo con Mantequilla
Bolsa de Papitas Surtidas
Arroz: Blanco | Integral

POSTRES

Helado | Sorbete | Gelatina | Natilla
Taza de Frutas Dole® | Salsa de Manzana
Taza de Frutas Frescas

Fruta Entera: Manzana | Banana | Naranja
Galleta Dulce: de Azúcar | de Chispas de Chocolate

BEBIDAS

Jugo: Manzana | Naranja | Arándano
Leche: Blanca | de Chocolate
de Almendra | de Soya
Chocolate Caliente
Crystal Light® Sin Azúcar

Por favor informe a su Doctor, Enfermera o Dietista si tiene necesidades alimenticias específicas o si tiene alergia a algún alimento. ¡Ellos pueden asegurarse de que usted reciba la comida correcta para usted!