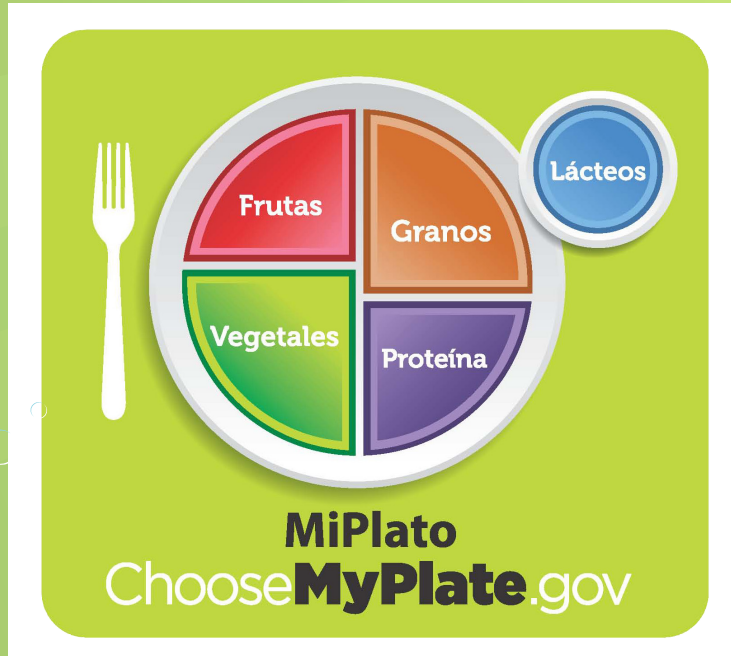


## Comida Diaria



### ¿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](http://ChooseMyPlate.gov).

#### RESPUESTAS:



## 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.



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

Conteo de Carbohidratos, Sin Azúcares Concentrados

### ¿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.

### 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** (2g)  
Cereal Honey Nut Cheerios® (ver el envase)  
Bolitas de Papas Tater Tots (21g) | Banana (27g)  
Yogur (ver el envase) | Leche (12g)

### LUNES

**Waffles – 2** (27g)  
Salchichas para Desayuno (0g)  
Taza de Frutas Frescas (9g)  
Sirope sin Azúcar (4g) | Leche (12g)

### MARTES

**Panecillo con Huevo y de Queso** (35g)  
Tocineta (0g) | Rebanadas de Manzana (11g)  
Crema de Yogur (9g) | Leche (12g)

### MIÉRCOLES

**Pancakes – 2** (33g)  
Cereal Rice Krispies® (ver el envase)  
Arándanos (7g) | Sirope sin Azúcar (4g)  
Leche (12g)

### JUEVES

**Palitos de Tostada Francesa – 4** (35g)  
Huevos Revueltos (2g)  
Taza de Frutas Frescas (9g)  
Sirope sin Azúcar (4g) | Leche (12g)

### VIERNES

**Huevos Revueltos** (2g)  
Tocineta (0g) | Pan Mini Bagel (27g)  
Parfait de Yogur y Frutas (40g) | Leche (12g)

### SÁBADO

**Pancakes – 2** (33g)  
Salchichas para Desayuno (0g)  
Sirope sin Azúcar (4g) | Fresas (6g)  
Yogur (ver el envase) | Leche (12g)

## Almuerzo de Lancha

### DOMINGO

**Tacos de Carne – 2** (20g)  
Maíz en su Mazorca (11g)  
Arroz Integral (24g) | Duraznos (14g)  
Leche (12g)

### LUNES

**Trocitos (Nuggets) de Pollo  
Empanizado – 6** (21g)  
Bolitas de Papas Tater Tots (21g)  
Pepinos (2g)  
Aderezo Ranch (ver el envase)  
Piña (11g) | Leche (12g)

### MARTES

**Pastel de Carne** (12g)  
Puré de papas (18g) | Salsa Gravy (3g)  
Ejotes Verdes 5(g) | Peras (18g)  
Leche (12g)

### MIÉRCOLES

**Pizza de Pepperoni** (80g)  
Zanahorias (7g)  
Aderezo Ranch (ver el envase)  
Taza de Frutas Frescas (9g)  
Leche (12g)

### JUEVES

**Hamburguesa** (22g)  
Ensalada (3g)  
Aderezo Ranch (ver el envase)  
Papas Fritas (21g) | Fresas (6g)  
Leche (12g)

### VIERNES

**Palitos de Pescado – 4** (22g)  
Papas Fritas de Camote (24g)  
Calabacín Asado (5g) | Duraznos (14g)  
Leche (12g)

### SÁBADO

**Sándwich de Albóndigas de Carne** (63g)  
Zanahorias y Apio (4g) | Humus (3g)  
Peras (18g) | Doritos® (ver el envase)  
Leche (12g)

## Cena al Fondo del Mar

### DOMINGO

**Sándwich Philly Cheese Steak  
(carne con queso)** (51g)  
Calabacín y Calabaza a la parrilla (2g)  
Bolsa de Papitas (ver el envase) | Uvas (14g)  
Agua (0g)

### LUNES

**Espagueti con Albóndigas** (55g)  
Brócoli (4g) | Salsa de Queso (9g)  
Palillo de Pan con Ajo (27g)  
Mandarinas (16g) | Agua (0g)

### MARTES

**Piernas de Pollo Horneadas – 2** (4g)  
Vegetales Asados (16g)  
Papa Horneada (49g) | Fresas (6g)  
Agua (0g)

### MIÉRCOLES

**Quesadilla de Pollo** (22g)  
Maíz (15g) | Arroz Español (13g) | Uvas (14g)  
Agua (0g)

### JUEVES

**Pasta Ziti al Horno con Salsa de Carne** (50g)  
Ejotes Verdes (5g)  
Palillo de Pan con Ajo (27g) | Peras (18g)  
Agua (0g)

### VIERNES

**Pizza de Queso Clásica** (80g)  
Ensalada (3g)  
Aderezo Ranch (ver el envase)  
Mandarinas (16g) | Agua (0g)

### SÁBADO

**Trocitos (Nuggets) de Pollo  
Empanizado – 6** (21g)  
Macarrones con Queso (17g) | Brócoli (4g)  
Rebanadas de Manzana (11g) | Agua (0g)

## También disponible:

### DESAYUNO

Avena (27g) | Sémola de Maíz (29g)  
Huevos Revueltos (2g) | Tocineta (0g)  
Salchichas (0g) | Panecillo (35g)  
Pan dulce con Arándanos (ver el envase)  
Yogur (ver el envase)  
Cereal Frío Surtido (ver el envase)  
**Tostada:** Pan Blanco (16g cada una)  
Pan Integral (15g cada una)

### SANDWICHES

Mantequilla de Maní (Cacahuete) &  
Jalea-Uncrustables® (32g)  
Pavo & Queso (32g)  
Jamón & Queso (32g)  
Ensalada de Atún (35g)  
**Queso:** Americano (2g) | Cheddar (1g)  
Suizo (0g) | Provolone (1g)  
**Ingredientes adicionales:** Lechuga (0g)  
Tomate (1g) | Cebolla (1g) | Pepinillos (1g)

### SOPAS Y ENSALADAS

Sopa de Pollo con Fideos (8g)  
Sopa de Tomate (22g)  
Sopa de Vegetales (14g)  
Ensalada César con Pollo (13g)  
Ensalada del Chef (7g)  
**Aderezos (ver el envase):**  
Ranch | Italiano César

### PARRILA CALIENTE

Quesadilla de Pollo con Queso (22g)  
Pollo a la Parrilla (0g)  
Queso a la Parrilla (33g)  
Hamburguesa (22g)  
**Quesos:** Americano (2g) | Cheddar (1g)  
Suizo (0g) | Provolone (1g)  
**Ingredientes adicionales:** Lechuga (0g)  
Tomate (1g) | Cebolla (1g) | Pepinillos (1g)

### LOS FAVORITOS DE LOS FANÁTICOS

Trozos (Nuggets) de Pollo  
Empanizado – 6 (21g)  
Palitos de Pescado – 4 (22g)  
Pasta Penne con Salsa Marinara (31g)  
**Pizza:** de Queso (80g)  
de Pepperoni (80g)

### PLATOS ACOMPAÑANTES

**Vegetales:** Brócoli (4g) | Zanahorias (8g)  
Maíz (15g) | Ejotes Verdes (5g)  
Guisantes Verdes (10g)  
Ensalada Acompañante (3g)  
**Almidón:** Macarrones con Queso (17g)  
Puré de Papas (18g) | Papas Fritas (21g)  
Fideos de Huevo con Mantequilla (21g)  
Bolsa de Papitas Surtidas (ver el envase)  
Palitos de Queso (1g)  
**Arroz:** Blanco (23g) | Integral (24g)

### FRUTAS

Taza de Frutas Frescas (9g)  
Salsa de Manzana (13g)  
Peras Dole® (18g)  
Duraznos Dole® (14g)  
Mandarinas Dole® (16g)  
**Fruta Entera:** Manzana (18g)  
Banana (27g) | Naranja (15g)

### POSTRES

#### Elija uno

Gelatina sin azúcar (2g)  
**Natilla:** de Vainilla sin azúcar (11g)  
de Chocolate sin azúcar (14g)  
**Helado:** de Chocolate (19g)  
de Vainilla (16g) | de Fresa (18g)  
Galletitas Teddy Graham® (16g)

### BEBIDAS

**Leche (ver el envase):** Blanca  
de Almendra de Soya  
Crystal Light® Sin Azúcar (ver el envase)

### CONDIMENTOS

Ketchup (3g)  
Mantequilla de Maní (Cacahuete) (5g)  
Salsa BBQ (10g) | Sirope sin Azúcar (4g)  
Jalea sin Azúcar (3g)  
Salsa de Mostaza con Miel (8g)

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!