



Menú para pacientes



MarinHealth está orgulloso de servir a una comunidad que disfruta de un estilo de vida saludable y celebra todo lo que nuestra región tiene para ofrecer. Nuestro menú está cuidadosamente elaborado para incluir productos locales, orgánicos y de cultivo sostenible siempre que estén disponibles. Esperamos que disfrute de sus comidas durante su estancia. No dude en comunicarse con nosotros en caso de tener alguna pregunta o inquietud.

Cómo hacer un pedido

Una vez que su médico haya compartido sus necesidades nutricionales con nosotros, un representante de Servicios de Nutrición le visitará cada día para ayudarlo a hacer las selecciones de comida. Si desea realizar su pedido por teléfono o si tiene alguna pregunta o comentario favor de llamar a Servicios de Nutrición a la extensión 57375 desde el teléfono de tu habitación o 415-925-7375 desde una línea exterior.

Consideraciones dietéticas especiales

Si su médico le ha asignado una dieta especial o le ha programado un procedimiento, es posible que no se le permita ordenar desde este menú o que sus selecciones puedan ser alteradas. Porciones más pequeñas de la mayoría de los artículos están disponibles. El personal de Servicios de Nutrición podrá ayudarlo a seleccionar las opciones apropiadas.

Para nuestros pacientes con diabetes

Nuestro menú muestra los gramos de carbohidratos aproximados entre paréntesis después de cada elemento para ayudarlo en la planificación de comidas. En MarinHealth Medical Center las dietas promedio de Control de Carbohidratos incluyen de 45 a 75 gramos de carbohidratos por comida. Para pacientes con diabetes en dietas de Líquidos Claros, tenga en cuenta que recibirá elementos estándar de líquidos claros. Su equipo de atención controlará de cerca su glucosa en sangre y ajustará su dieta y/o medicamentos si es necesario.

Si tiene preguntas sobre su dieta, por favor pregúntele a su representante de Servicios de Nutrición cuando haga su pedido.

Bebidas calientes

- Café Equator (0)
- Café descafeinado Equator (0)
- Té caliente (0)
- Té herbal de manzanilla, jengibre o hierbabuena (0)
- Chocolate caliente (30)

Bebidas frías

- Leche (de 1%, sin grasa, entera, de chocolate, de soja, de almendra, o deslactosada) (15–30)
- Jugo de manzana (15) Jugo de naranja (15) Jugo V-8 (5)
- Jugo verde – hecho fresco en casa, nuestra mezcla característica contiene col rizado, manzanas, limón y jengibre (10)
- Ponche de fruta dietética (0) Limonada dietética (0)
- Bebida de naranja dietética (0) Refresco de jengibre (25)
- Coca Cola (25)
- Coca Cola dietética (0) Sprite (25)
- Refresco de lima limón dietético (0) Agua con gas (0)
- Té helado (0)

Postres

- Helado (15–30) **VG**
- Sorbete (30) **VG**
- Galletas recién horneadas (30)
- Gelatina (15)
- Pudín (20–25)
- Bizcochuelo blanco (15)
- Pastel de chocolate (45)
- Pie de merengue de limón (60) **V**

V = vegetariana

VG = vegana

GF = Sin Gluten

Gramos de carbohidratos se dan entre paréntesis para nuestros pacientes con diabetes



Entradas del Chef

Domingo

Desayuno

Huevo revuelto con queso y papas O'Brien (15) **V**

Almuerzo

Pollo asado al romero – marinado en una salsa de limón y hierbas, cocido a la parrilla y servido con cuscús y espárragos (20)

Cena

Lasaña de espinacas y ricotta – espinacas, ricotta, queso parmesano y salsa de tomate, horneada hasta que esté dorada y empiece a hervir, sirve con calabacín (30) **V**

Lunes

Desayuno

Tostada francesa (torreja) con moras frescas (40) **V**

Almuerzo

Salmón de crianza sostenible – asado con una capa de miso y cocinado a la perfección, servido con arroz pilaf y brócoli (40)

Cena

Pechuga de pollo a la champaña – salteado con chalotes, crema, y ralladura de naranja, servido con quinoa y coles de Bruselas asadas (40)

Martes

Desayuno

Quiche de verduras y salchicha de manzana con pollo (30)

Almuerzo

Ziti al horno - pasta mezclada con salchicha italiana y salsa marinara, en capas con queso ricotta y parmesano servida con col rizada braseada (60) **V** *Opción vegetariana disponible*

Cena

Albóndigas de pavo tailandesas – ligeramente sazonadas con hierba de limón y jengibre, servidas con arroz jazmín y brócoli al vapor (30) **GF**

MarinHealth Medical Center apoya los alimentos locales, orgánicos y sostenibles; estos artículos se ofrecen siempre que estén disponibles.

Miércoles

Desayuno

Huevo revuelto con queso y Picadillo de camote y col rizada (20) **V**

Almuerzo

Pollo griego con feta – cubierto con hierbas y aceitunas, servido con risotto de farro al limón y judías verdes frescas (25)

Cena

Carne de res coreano – rodajas finas de carne de res marinadas en una salsa coreana dulce y salada, servidas con arroz frito con kimchi y espinacas (30) **V**

Jueves

Desayuno

Tostada francesa (torreja) con moras frescas (40) **V**

Almuerzo

Pollo al chili verde – cocinado a fuego lento, hecho con salsa de tomatillos y chiles verdes, con especias y cilantro fresco; servido con arroz integral al cilantro y lima y calabacín (20)

Cena

Pechuga de pavo tradicional rostizado con hierbas – rebanadas tiernas servidas con camotes y verduras de temporada (25)

Viernes

Desayuno

Huevos Revueltos con espinacia y queso **V** – servida con salchicha de pavo (0)

Almuerzo

Penne al pesto primavera – el pesto de tomates secos y albahaca se acompaña con pasta al dente en este platillo favorito lleno de sabor (45) **V**

Cena

Salmón cítrico – filete de salmón al horno con limón y hierbas, servido con arroz negro, chícharos y zanahorias (45)

Sábado

Desayuno

Waffle con salchicha de pollo y manzana (15)

Almuerzo

Curry de verduras – una sustanciosa mezcla de verduras frescas y tofu, cocinada a fuego lento en una salsa de curry, servida con arroz blanco (40) **VG**

Cena

Pollo deshebrado a la barbacoa sobre pan de pretzel servido con ensalada de repollo de Napa casera y gajos de papa al horno sazonados (60)

Sopas

Sopa casera de fideos con pollo (15)

Caldo de pollo, carne, o verdura (0)

Sopa de verduras del jardín (10) **VG**

Sopa de calabaza (15) **V**

Caldo de hueso (carne o pollo) (0)

Selecciones diarias

Hamburguesa (30), hamburguesa con queso (30), hamburguesa de pavo (30) o vegetariana (50) **V**

Filete de pescado blanco al horno (0) Guarnición opcional de chutney de mango (10)

Pechuga de pollo al sartén (0) Guarnición opcional de salsa pesto (0)

Plato de fruta fresca y queso tipo cottage (40)

Boles veganos - Suroeste o Mediterráneo (45)

Ensaladas y sándwiches frescos

Ensalada César Con parmesano rallado y crotones, tamaño pequeño o grande (se puede agregar pollo a la parrilla) (15) **V**

Ensalada de verduras Tamaño pequeño o grande (se puede agregar pollo a la parrilla), (0) **V**

Sándwich de verduras a la parrilla sabrosas verduras a la parrilla acompañadas de hummus y enrolladas en una tortilla de espinacas (30) **VG**

Plato de hummus y vegetales (15) **VG**

Sándwiches clásicos – Pavo rebanado, ensalada de huevo o ensalada de atún (30) **V**

Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (45) **V**

Sándwiches de pechuga de pollo (30)

Guarniciones

Desayuno

Huevos (0) **V** (Revueltos, sin colesterol, duros)

Tortita de huevo vegana (5)

VG, GF

Salchicha de pavo (0)

Panqueque (15) **V**

Papitas fritas (15) **V**

Salchicha vegana (5) **VG**

Muffin salvado/arándano (30) **V**

Bagel – Natural o de arándanos (60)

Pan tostado – Integral (15), blanco (15), o muffin inglés (30) **V**

Fruta fresca (15) **V**

Fruta enlatada (15) **V**

Cereales fríos (15–20) **V**

Copas de avena (20) **V**

Crema de trigo (20) **V**

Yogurt (5–30) **V**

Queso tipo cottage (0) **V**

Aguacate en rodajas (5) **V**

Salsa (0) **V**

Queso crema (0) **V**

Almuerzo y cena

Papitas horneadas (30) **V**

Panecillo (15) **V**

Puré de papas y gravy (20) **V**

Verduras frescas al vapor (0) **V**

Arroz blanco o integral (25) **V**

Fruta fresca (15) **V**

Fruta enlatada (15) **V**

Yogurt (5–30) **V**

Queso de hebra (0) **V**

Queso tipo cottage (0) **V**

Huevo duro (0) **V**

Hummus (10) **VG**

Hummus y pan pita (20) **V**

Aguacate en rodajas (5) **V**

Salsa (0) **V**

Frijoles pintos (20) **V**