

BEBIDAS, APERTIVOS
& CONDIMENTOS

BEBIDAS

Peet's café & café descafeinado
Té: negro ...verde ...manzanilla
Té helado
Jugo: manzana ...naranja
...arándano ...ciruela
Leche: entera ...baja en grasa ...sin lactosa ...chocolate ...almendras
...soya de vainilla ...crema de leche
...crema no láctea.
Agua con gas
Refresco de limon de dieta
Refresco de jengibre

APERTIVOS

Fruta entera
Cereales fríos
Aguacate (mitad)
Salsa de manzana
Queso cottage
Huevo duro (servido frio)
Alga
Las pasas
Yogur griego: natural ...fresa
Yogur de soya de vainilla
Pudin de chocolate
Pudin de vainilla dietético
Galleta con chispas de chocolate
Patatas fritas con sal marina
Patatas fritas horneados LAY'S®
Queso mozzarella
Gelatina o gelatina de dieta
Fruta fresca cortada: manzana, piña o melón verde

CONDIMENTOS

Sal... pimienta... Pedazo de limón
Sazon de hierbas
Cholula®... Salsa de soya
Azúcar... Azúcar morena... Splenda...
Miel... Jarabé de desayuno... Jarabé dietético
Jalea or jalea sin azúcar
Mantequilla... Margarina
Mantequilla de mani
Catsup... Mostaza... Mayonesa
Parmesano

NUESTRO COMPROMISO DE SALUD Y SOSTENIBILIDAD:

El equipo de Servicios de Nutrición y Alimentos de UCSF está comprometido a proporcionar a nuestros pacientes y clientes alimentos seguros y nutritivos que tengan buen sabor. Elegimos productos alimenticios que son enteros y sin procesar, preferimos cultivados localmente, producidos y envasados de una manera que es menos perjudicial para el medio ambiente, libre de modificaciones genética cuando sea posible, en consideración al bienestar animal y en consideración a las normas de comercio justo. Nuestros productos están libres de grasas trans y minimizar el uso de productos con jarabe de maíz de alta fructosa. Si bien no estamos 100% allí, continuamente evaluar y cambiar nuestros productos para cumplir con este compromiso.

MZ-B-SP011326-5N

INSTRUCCIONES DE
DIETA ESPECIALES
MIENTRAS ESTÁ EN
EL HOSPITAL

Este Icon: [♥] indica que el elemento del menú está aprobado por los dietistas de la UCSF como una buena opción para las dietas restringidas en sodio y grasas. Puede pedir sus comidas cuando esté listo para comer. Sus objetivos de orden de dieta diaria son apuntar a 2,000-2,400 miligramos (mg) de sodio y 13 gramos de grasas saturadas.

Pacientes con Insulina Control de Azucar de Sangre
Para ayudarnos a controlar el azucar en la sangre, su enfermera necesita revisara sus niveles de azucar en la sangre antes de comer su desayuno, almuerzo y cena. Además, los controles de azucar en la sangre se realizaran a las 9pm y 2am para asegurarse de que sus niveles de azucar en la sangre esten bien controlados. Para la mejor gestión de azucar en la sangre con servicio de habitación de comedor, **por favor haga estas cosas:**

1. Comer tres veces al dia y no salte las comidas
2. Ordene sus comidas en horarios consistentes y por lo menos 3 a 4 horas de diferencia. Cada dosis de insulina en horas de comida esta activa en su cuerpo durante aproximadamente 4 horas
3. **Lo mas importante:** Espere a que su enfermera revise su nivel de azucar en la sangre antes de comer



SERVICIO DE
HABITACIÓN



Las líneas telefónicas abren de 7:00 a.m. a 8:00 p.m.
Último pedido tomado a las 7:30 pm
Llame at 3-1111 (415-353-1111) para hacer su orden
Entrega dentro de 45 min
Comida para visitantes disponible por \$9 por charola
(Solo tarjeta de crédito)

Escanee todas
las guías de menú



traducciones y
información nutricional.

Nos disculpamos, no se admiten sustituciones ni personalizaciones.

Nuestro sistema de cocina y empleado conocen sus alergias alimentarias y la dieta prescrita de su registro de salud. No hay cargo por este servicio para los pacientes; sin embargo, puede haber límites en la cantidad de alimentos que puede pedir diariamente. El empleado trabajará con usted para encontrar los elementos del menú apropiados para la orden de su médico y lo guiará a través del proceso de pedido de comidas de la salud. El empleado trabajara con usted para encontrar los alimentos de menu apropiados para la dieta ordenada por su doctor. No hay ningun cargo por este servicio para los pacientes.

Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.



DESAYUNO

El horario del desayuno es de 7 a.m. a 10:30 a.m.

Disponible para el Desayuno

Sándwich de Desayuno

Huevo y queso Americano en un panecillo (jamón opcional)

Panqueques

Uno o dos pancakes. Miel es opcional

Cereales Calientes y Fríos:

Avena orgánica ♥ ... Atole de trigo ♥ ... Honey Nut Cheerios® ♥ ... Hojuelas de maíz orgánicas ♥ ... Hojuelas integrales orgánicas ♥ ... Cocoa koala crisps orgánico ♥

*Los triángulos de hash brown, tiras de pollo empanizadas, papas fritas y se frien en una freidora compartida y pueden no ser adecuados para pacientes con alergias graves

Huevos de Corral Libre

Huevos revueltos o Claras de huevo ♥ ... Huevos revueltos con queso ... Huevo duro (servido frío) ♥

Acompañamientos

Tocino o salchichas (2 piezas)
Triángulo de papa*
Yogur Griega ♥: natural ...fresa
Yogur de soya de vainilla ♥

Pan

Panecillo blanco ♥
Muffin de salvado con pasas



esto ♥ significa...

Dieteticos de UCSF han aprobado los alimentos bajos de sodio o dieta con restricciones de grasas saturadas. Por favor de llamar al 3-1111 si tiene preguntas sobre la dieta que le han recetado

ENSALADAS Y SÁNDWICHES

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

Disponible Almuerzo o Cena

ENSALADAS Y PASTAS

Ensalada Pequeña

Verduras de hoja orgánicas, jitomates, pepino. Aderezo ranchero o vinagreta balsámica

Ensalada principal

Ensalada de col rizada y quinoa, lechuga, garbanzos, tomate, semilla de girasol, aderezo de semillas de calabaza

Ensalada Asiática de Fideos

Fideos de huevo, repollo, pimientos morrones, guisantes, semillas de sésamo, aderezo de vinagreta asiática

Ensalada César

Lechuga orgánica, parmesano, crutones de ajo, aderezo César, rodaja de limón. Pollo a la parrilla, tofu o salmón braseado opcional

SANDWICHES

Sándwich de Mozzarella Fresca

con tomates secos sobre focaccia de hierbas

Sándwich de Pollo

a la plancha en pan de trigo con lechuga romana y aioli de albahaca

Sándwich de Pavo

en pan blanco con lechuga romana

Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.

SUTRO SOUP CO.

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

Disponible Almuerzo o Cena

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Diaramente

Frijol Negro

Minestrone Vegetariano ♥

Lentejas Vegetariano ♥

Ribolita Italiana ♥

Sopa de Calabaza ♥

Cebada y Champiñones ♥

Frijol Negro

Pollo y fideo ♥

Diariamente a Todas Horas

Cosomé de pollo

Cosomé de Vegetales

Dias Vacaciones Universitarias

Frijol Negro



PASTA FRESCA

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

Disponible Almuerzo o Cena

Espagueti con Salsa de Carne

Salsa clasica de carne con pavo molido y champiñones

Pasta Primavera

Pasta fresca, verduras de temporada, aceite de oliva y hierbas. Pollo a la parrilla, tofu o salmón braseado opcional

Pasta penne con mantequilla

Pasta penne simple con mantequilla derretida



A LA PARILLA

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

Disponible Almuerzo o Cena

HAMBURGUESAS

Hamburguesa de Pavo

70% Pavo de Diestel Ranch, 30% champiñón

Beyond® Burger

- Hamburguesa de verduras ♥

Hamburguesa de Salmón Salvaje ♥

Sándwich de Pollo a la Parrilla sin Antibióticos ♥

PROTEÍNAS A LA PLANCHA

Salmón ♥... Pechuga de pollo ♥...

Pastel de Carne... Tofu ♥

SÁNDWICH CALIENTE:

Queso a la Plancha

(jamón opcional)

Atún Fundido

Quesadilla de Queso, Pollo o Champiñones

FILETES

Filetes de Pollo* Empanizados*

Grill Sides

Papas fritas*... Ejotes al vapor... Puré de papas... Arroz jazmín... Panecillo blanco

Acompañamientos

Tomate, lechuga y cebolla ♥ ... tocino... catsup... mostaza... mayonesa... queso Americano... salsa ... crema agria



*Tiras de pollo empanizadas, papas fritas y los triángulos de hash brown se frien en una freidora compartida y pueden no ser adecuados para pacientes con alergias graves