

## BEBIDAS, APERTIVOS & CONDIMENTOS

### BEBIDAS

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

### APERTIVOS

Fruta entera  
Cereales fríos  
Queso cottage  
Las pasas  
Yogur griego: natural...  
...vainilla ...fresa  
Pudín de chocolate  
Pudín de vainilla dietético  
Pretzels  
Galleta con chispas de chocolate  
Chips integrales  
Patatas fritas horneados LAY'S®  
Queso mozzarella  
Gelatina vegana  
Fruta fresca cortada: manzana, piña, sandía o melón

### 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

## 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 Azúcar de Sangre

Para ayudarnos a controlar el azúcar en la sangre, su enfermera necesita revisar sus niveles de azúcar en la sangre antes de comer su desayuno, almuerzo y cena. Además, los controles de azúcar en la sangre se realizarán a las 9pm y 2am para asegurarse de que sus niveles de azúcar en la sangre estén bien controlados. Para la mejor gestión de azúcar en la sangre con servicio de habitación de comedor, **por favor haga estas cosas:**

1. Comer tres veces al día 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 azúcar en la sangre antes de comer

### 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-SP083024-5N



# 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 e información nutricional.

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 trabajará con usted para encontrar los alimentos de menú apropiados para la dieta ordenada por su doctor. No hay ningún 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 panqueques. Miel es opcional

### Cereales Calientes y Frios:

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

### 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  
...vanilla ...fresa ♥

### Pan

Panecillo blanco ♥  
Muffin de salvado con pasas

\*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**

esto ♥  
significa...

Dietéticos 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

Sopa Agripicante ♥

### Lunes

Minestrone Vegetariano ♥

### Martes

Lentejas Vegetariano ♥

### Miércoles

Ribolita Italiana ♥

### Jueves

Sopa de calabaza ♥

### Viernes

Cebada y  
champiñones ♥

### Sábado

Frijol negro  
del sudoeste ♥

### Diariamente

Pollo y fideo ♥

### Diariamente

a todas horas

Cosomé de pollo

Cosomé de Vegetales



## PASTA FRESCA

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

Disponible Almuerzo o Cena

**Espagueti con Salsa de Carne** Salsa clásica 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 PARRILLA

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\***

\*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**

### 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

