

## BEBIDAS, APERTIVOS & CONDIMENTOS

### BEBIDAS

Peet's café  
Peet's 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  
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, melon verde

### CONDIMENTOS

Sal... pimienta  
Sazon de hierbas  
Cholula®  
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-SP062922-5N



# 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 al 3-1111 para hacer su orden

Entrega dentro de 45 min

Comida para visitantes disponible por \$9

Escanee todas las guías de menú



traducciones e información nutricional.

Nuestro sistema de cocina y empleados conocen sus alergias y la dieta prescrita de su expediente de la salud. El empleado trabajara con usted para encontrar los alimentos de menu apropiados para la dieta ordenada por su doctor.

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



## DESAYUNO

Disponible para el Desayuno

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

### 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 ♥... Hojuelas de maíz orgánicas ♥  
Cereal integral con pasas orgánico ♥... Cocoa koala críps 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  
...vainilla ...fresa ♥

### Breads

Panecillo blanco ♥  
Muffin de salvado con pasas

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



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

## SUTRO SOUP CO.

Disponible Almuerzo o Cena

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

### Domingo

Sopa de miso con huevo revuelto ♥

### 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



## GREEN FIELDS

Disponible Almuerzo o Cena

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

### ENSALADAS Y PASTAS

#### Ensalada Pequeña

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

#### Ensalada César

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

#### Ensalada Toscana de col Rizada y Quinoa (vegana)

lechuga mixta, quinoa, garbanzos, jitomates y vinagreta

#### Ensalada "Field Fresh" (vegana):

lechuga mixta, pipas de girasol, verduras, frijoles rojos y vinagreta de cilantro

### Pasta Primavera

Pasta fresca, verduras de temporada, aceite de oliva y hierbas. 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.**

## A LA PARRILLA

Disponible Almuerzo o Cena

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

### 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

