

## PLATOS FUERTES DE DESAYUNO

- Huevos Revueltos
- ♥ Huevos Revueltos Bajo en Colesterol
- Huevos Fritos
- Huevos Hervidos Duros
- \* Panqueques (3)
- Pan Frances de Canela (2)
- Almíbar para Panqueques (2)
- Omelet al ordenar (\* Jamón, \* Queso, Jitomate, Hongos, Chile Dulce Verde, Cebollas)
- ♥ Omelet Saludable para el Corazón (Hongos, Chile Dulce Verde, Jitomates, Cebollas)
- Almíbar sin azúcar para Panqueques

## CEREALES

(Orgullosamente servimos cereales de marca Malt-O-Meal)

- ♥ Avena caliente (1.5)
- ♥ Malt-O-Meal (1.5) con Azúcar Morena (1) o Pasas de Uvas (1)
- ♥ Arroz inflado crispante (1)
- ♥ Cereales integrales con Pasas de Uvas (2)
- ♥ Toasty O's (1)
- ♥ Copos de Maíz (1)

## FRUTA

- ♥ Manzana (1)
- ♥ Plátano (2)
- ♥ Gajos de Naranja (1)
- ♥ Copita de Fruta de la Temporada (1)
- ♥ Puré de Manzana (1)
- ♥ Duraznos (1)
- ♥ Peras (1)
- ♥ Piña (1)
- ♥ Pasas de Ciruela guisados (1)

## PANES Y REPOSTERIA

- ♥ Pan Integral Tostado (1)
- ♥ Pan Blanco Tostado (1)
- \* Panecillo Inglesa (2)
- Rol de Canela Pequeña (1.5)
- Panecillo del Día (2)
- \* Bagel (2.5)

Opción de: Mantequilla, ♥ Margarina, Jalea, Jalea de Dieta, Crema de Cacahuete, Queso de Nata

## ACOMPANIAMIENTOS

- ♥ Yogur Bajo en Azúcar (1)
- ♥ Yogur Bajo en Grasa (2)
- \* Tocino Crujiente
- \* Salchichas de Puerco
- \* Salchichas de Pavo
- Papas de Desayuno (1.5)

## PARA ENTENDER EL MENU

- ♥ Indica opciones de comida saludables para el corazón y que son bajas en grasa, grasa saturada y sodio.
- \* Indica opciones de comida que son altas en sodio.
- (Número) Indica la cantidad de carbohidratos para nuestros pacientes que siguen una Dieta Diabética.
- Cereales, platos fuertes, caldos, panes, pastas y postres están disponible **sin gluten** al pedir su orden.

**PARA ORDENAR MARQUE X1022, 7 A.M. HASTA 6 P.M.**

## PLATOS FUERTES (selecciona 1)

- ♥ Pavo Asado
- ♥ Pechuga de Pollo Condimentada
- ♥ Bacalao de Limón al Horno
- Pastel de Carne de Res (con o sin salsa espesa del jugo de carne)
- Especial del Día
- Carne de Res Asado
- Sándwich Caliente (2)
- \* Carne de Res o Pavo, con salsa espesa
- Verduras Revueltos y fritos servido con \* Arroz Integral (1.5) (Pollo o Verduras)
- \* Macarrones con Queso (2)

## DE LA PARILLA

(selecciona sus condimentos abajo)

- Hamburguesa (2)
- Hamburguesa con Queso (2)
- ♥ Hamburguesa Vegetariana (2)
- ♥ Hamburguesa Fusión de Pavo y Verdura (2)
- ♥ Hamburguesa de Pollo a la Parilla (2)
- Sándwich de Pescado (3)
- ♥ Sándwich de Queso Mozzarella a la Parilla (2)
- \* Quesadilla (3.5) (Queso o Pollo)
- \* Sándwich de Queso a la Parilla (2) (Cheddar o Americana)
- \* Palitos de Pollo (1)
- Opción de salsa: Ranch, \* BBQ, o Agri-Dulce

## PASTA O PIZZA PERSONAL

- ♥ Espagueti (2.5) o Rotini (2.5)
- Con opción de: \* Salsa Marinara (1)
- \* Salsa Alfredo (1)
- ♥ Pollo a la Parilla
- \* Pizza de Queso (4)
- Con opciones de ingredientes: \* Pepperoni
- \* Longaniza de Puerco
- Chile dulce verde
- Cebolla • Hongos

## CONSTRUYE SU SÁNDWICH

- Panes
- ♥ Pan Integral (2)
- ♥ Pan Blanco (2)
- ♥ Envuelto de Tortilla (3.5)
- Ensalada Untables
  - ♥ Ensalada de Atún
  - Ensalada de Huevo
  - ♥ Ensalada de Pollo
- Carnes Frías
  - ♥ Pavo
  - ♥ Jamón
  - ♥ Carne de Res
  - \* Tocino
- Queso
  - \* Suizo
  - \* Cheddar
  - \* Americana
  - \* Monterey
  - ♥ Mozzarella

## CONDIMENTOS

- Lechuga
- Rebanada de Jitomate Roja
- Rebanada de Cebolla
- \* Rebanadas de Pepinillo Escabechado al Eneldo
- \* Lanzas de Pepinillo Escabechado al Eneldo
- ♥ Mrs. Dash Condimento sin Sal
- Salsa de Tomate
- Mostaza
- Mayonesa
- Miracle Whip
- Crema Agria
- Queso Parmesano
- Azúcar
- Crema en Polvo
- Pure Via
- Miel de Abeja
- Jugo de Limón
- Sal
- Pimienta
- \* Salsa Tartarí
- \* Salsa Soya
- \* Salsa BBQ
- \* Salsa
- \* Salsa Picante

## CALDOS

- \* Caldo del Día (2)
- Pregunte al Representante de Servicios de Nutrición.
- \* Crema de Pollo (.5)
- \* Caldo de Jitomate (1.5)
- \* Caldo de Res con Verduras (1)
- \* Caldo de Verduras (1)
- \* Caldo de Pollo con Sopas (.5)
- \* Galletas Saladas (1)
- ♥ Galletas Sin Sal (.5)
- ♥ Caldos y consomés disponibles bajo en sodio.

## ENSALADAS

- Ensalada Chef (Grande o Pequeña)
- ♥ Ensalada de Verduras con Pollo a la Parilla (Grande o Pequeña)
- ♥ Plato de Fruta Fresca con Requesón Grande (4.5) o Pequeña (2.5)
- Opciones de Aderezos incluye: Ranch
- Ranch Sin Grasa (1)
- Catalina French
- French Sin Grasa (1)
- ♥ French (reducida en sodio y sin azúcar) Italiano
- Vinagreta Balsámica
- \* Queso Azul
- \* Salsa Rosa (.5)

## ACOMPANIAMIENTOS

- ♥ Papa al Horno (2)
- ♥ Puré de Papa (1)
- Puré de Papa con Aderezo (1)
- ♥ Rodajas de Papa (2)
- ♥ Arroz Blanco (1)
- ♥ Role de Cena (1)
- ♥ Zanahorias
- ♥ Palitos de Zanahorias Crudas
- ♥ Ejotes
- ♥ Chicharros (1)
- ♥ Elote (1)
- ♥ Mezcla de Verduras
- ♥ Crujientes de Papa Horneada (1.5)
- \* Crujientes de Papa (1.5)
- \* Requesón
- ♥ Ensalada de Lechuga y Verduras

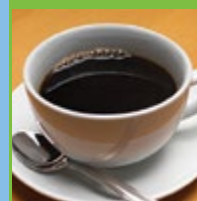
## POSTRES

- Galleta del Día (2)
- Pregunte al Representante de Servicios de Nutrición.
- Gelatina de Sabor
  - ♥ Gelatina (1.5)
  - ♥ Gelatina Sin Azúcar
- Pudin
  - Vainilla (1.5)
  - Chocolate (1.5)
  - Carmelo (1)
  - Tapioca (1.5)
  - Vainilla Sin Azúcar (1)
- Pasteles
  - Chocolate (3)
  - Zanahoria (2.5)
  - Limón (3)
  - ♥ Pastel de Esponja (2)
- Helados
  - Vainilla (1)
  - Chocolate (1.5)
  - Vainilla Sin Azúcar (1)
- Fruta
  - ♥ Manzana (1)
  - ♥ Plátano (2)
  - ♥ Rebanadas de Naranja (1)
  - ♥ Copa de Fruta de la Temporada (1)
  - ♥ Puré de Manzana (1)
  - ♥ Duraznos (1)
  - ♥ Peras (1)
  - ♥ Piña (1)
- Otros
  - ♥ Sorbete de Naranja (1.5)
  - ♥ Paleta de Hielo (1)
  - ♥ Hielo de Naranja (1)
  - ♥ Hielo de Frambuesa (1)

**PARA ORDENAR MARQUE X1022, 7 A.M. HASTA 6 P.M.**

# Bienvenidos a Servicio de Comida a la Habitación Northern Lights Café

Estamos orgullosos de ofrecerle una selección amplia de opciones de comida hechas de ingredientes y comidas frescas. La buena nutrición es un componente vital de su salud y el proceso de saneamiento, y nuestro menú provee opciones para toda variedad de dietas. El servicio de comida a la habitación le deja la flexibilidad de ordenar comida cuando usted lo quiere.



- Caliente**  
Café  
♥ Café Descafeinado  
Té Negro  
♥ Té Descafeinado  
Té Herbal  
Té Verde  
Chocolate Caliente (1)  
Chocolate Caliente Sin Azúcar (.5)

- Frio**  
Té Helado  
♥ Leche Descremada (1)  
♥ Leche 1% (1)  
♥ Leche 2% (1)  
♥ Leche de Chocolate Descremada (1.5)  
♥ Leche de Almendra (Vainilla) (1)

## BEBIDAS

- Leche Descremada Lactaid (1)  
Coca (1.5)  
Coca de Dieta  
Sprite (1.5)  
Sprite Zero  
Soda de Jengibre (1)

- Jugo**  
♥ Jugo de Manzana (1)  
♥ Jugo de Uva (1)  
♥ Jugo de Arándola (1)  
♥ Jugo de Arándola de Dieta  
♥ Jugo de Ciruela Pas (1.5)  
\* Jugo de Verduras V-8 (1)  
♥ Jugo de Verduras V-8 Bajo en Sodio (.5)  
\* Jugo de Jitomate (.5)



### Para hacer su orden:

- Selecciona sus opciones del menú.
- Llame x1022 entre 7 a.m. hasta 6 p.m.
- Diga sus opciones de comida al Representante de Servicio de Nutrición.
- Su comida será enviada dentro de 45 minutos.
- Porciones más pequeñas puedan ser ordenadas.

### Cosa para Recordar:

- Ciertos análisis de laboratorio y exámenes radiológicos requieran que no consume comida por un periodo de tiempo. Después que este de vuelta a su habitación, pueda hacer su orden y será un placer enviar su comida a la habitación dentro de 45 minutos.
- Por favor especifique si hay cualquier alergia a alguna comida o alguna necesidad dietética especial que existe cuando hace su orden.
- NPO o "Nada por la boca"  
Esta dieta será ordenado cuando no esté autorizado a comer o tomar de líquido o comida sólida. No recibirá una comida.

### Para nuestros pacientes Diabéticos:

Su representante de nutrición le ayudará en hacer las selecciones más saludables basadas en su dieta recetada por su médico. Por favor tenga en mente lo siguiente cuando este ordenando su comida:

- Coordinación de tiempo de chequear su nivel de glucosa en la sangre y su medicamento es crítico al mantener su nivel de glucosa en la sangre el más normal posible. *Su representante de servicio de nutrición notificará su enfermera cuando has hecho su orden para verificar su chequeo del nivel de la glucosa en la sangre.*
- Una dieta diabética será ordenada para ayudarle controlar la glucosa en la sangre por modo de limitar la cantidad de carbohidratos que consume en cada comida. Para la mayoría de las personas, se busca obtener 3 a 5 opciones de carbohidratos en cada comida y 1 a 2 opciones de carbohidratos en cada merienda es lo recomendado.
- Opciones de carbohidratos son indicados después de las selecciones del menú que contiene carbohidratos. Por ejemplo, una papa horneada tiene un (2) después que indica que una papa horneada contiene dos opciones de carbohidratos. Una opción de carbohidrato = 15 gramos de carbohidratos.

### Para nuestros Visitantes:

**Comida para Padres de Familia:** Una charola de comida gratuita pueda ser ordenado para un adulto que esté presente a la hora de comida con nuestros pacientes pediátricos de 10 años y menor.

**Pareja Acompañante en el Centro de Nacimiento:** Pueda usar el cupón en la cafetería Northern Lights u ordenar del menú desde la habitación y será enviada.

**Comida para Visitante:** Lo invitamos a visitar la cafetería Northern Lights en el nivel bajo del hospital o pueda ordenar su comida desde la habitación y será enviada a la habitación. (Una comida es un plato fuerte (incluyendo una opción de la parrilla o delicatessen) dos acompañamientos, un postre y una bebida.) Por favor pide el costo de su comida al Representante de Servicios de Nutrición.

*Las tarjetas de Visa, MasterCard, Discover o tarjetas débitos, cash o cheque son aceptados.*

### Información Sobre Su Dieta Modificada

La Nutrición es una parte muy importante de su salud y saneamiento. Su médico pueda ordenarle una dieta especial. Unos ejemplos de una dieta especial incluyen diabético, bajo en sodio, bajo en fibra, dieta renal, y saludable para el corazón. Un representante de servicios de nutrición le ayudará seleccionar comidas adecuadas que cumplen con su orden de dieta. Si usted le gustaría aprender más acerca de su dieta de una Nutrióloga Registrada, incluyendo como seguirlo después de ser dado de alta del hospital, por favor llame 507-646-1410 y estaríamos muy contentos en poner un horario para hablar con usted o un miembro de su familia.

## DIETA LIQUIDA COMPLETA

*Pacientes en una Dieta de Líquidos Completos también puedan ordenar opciones de la Dieta de Líquidos Claros*

- Cereal**  
♥ Malt-O-Meal (1.5)

- Caldos Colados**  
\* Crema de Hongos (.5)  
\* Crema de Pollo (.5)  
\* Caldo de Jitomate (1.5)  
*Bajo en sodio disponible al ordenar. (1)*

- Pudín**  
Vainilla (1)  
Chocolate (1.5)  
Caramelo (1)  
Tapioca (1.5)

- Helados**  
Vainilla (1)  
Chocolate (1.5)  
*Helado y pudín sin azúcar están disponibles al ordenar. (1)*

- Bebidas**  
♥ Leche Descremada (1)  
♥ Leche 1% (1)  
♥ Leche 2% (1)  
♥ Leche de Chocolate Descremada (1.5)  
\* Jugo de Verduras V-8 (1)  
♥ Jugo de Verduras V-8 Bajo en Sodio (.5)  
\* Jugo de Jitomate (.5)  
Jugo de Ciruela Pas (1.5)

## DIETA LIQUIDA CLARA

- Consomés**  
\* Pollo  
\* Verduras  
\* Res  
♥ Consomés bajo en Sodio disponibles

- Toques Finales**  
♥ Gelatina (1.5)  
♥ Paleta de Hielo (1)  
♥ Hielo de Naranja (1)  
♥ Hielo de Frambuesa (1)  
*Gelatina sin azúcar disponible al ordenar.*

- Bebidas**  
♥ Jugo de Manzana (1)  
♥ Jugo de Uva (1)  
♥ Jugo de Arándola (1)  
♥ Jugo de Arándola de Dieta  
Café  
♥ Café Descafeinado  
Té  
♥ Té Descafeinado  
Té Herbal  
Té Verde  
Té Helado

# Northern Lights Café

## Menú de Servicio de Comida a la Habitación



**PARA ORDENAR  
MARQUE X1022  
7 A.M. HASTA 6 P.M.**