

DESAYUNO MENU 5

Su menu se corregir de acuerdo con la dieta del Medico recetar.

PLATOS CALIENTES: (Limite 1)

- Huevos revueltos Huevos fritos
Huevos hervidos
- ♥ Huevos revueltos bajo en colesterol
- Salchicha Tocino Salchicha de pavo
- Tostadas francesas Pancakes
- Burrito de Desayuno con Huevos, Queso, y Salsa
 - Tortilla a su gusto: Cebolla, pimiento, mushroom, tomate, queso
 - Emparedado de huevo, jamon y queso

Cereales (Limite 1)

- ♥ Rice Krispies Frosted Flakes ♥
Raisin Bran
- ♥ Special K ♥ Cheerios
- ♥Avena Crema de Trigo

Pan De Desayuno (Limite 1)

Panecillo "english muffin" Croissant
Panecillo de Maiz Panecillo de Blueberry
Papas ralladas Bagel Papas de Desayuno

BEBIDAS: (Limite 3)

Café/Café descafeinado Te/Te descafeinado/Te herbal
Chocolate caliente/Chocolate caliente sin azucar
Agua/Te helado

Leches: ♥ Descremada, 2%, Entera, Chocolate, Lactaid, de soya

♥ **Jugos:** Manzana, Arandano, Naranja, Ciruela, V-8

DIETA REGULAR

ACCOMPANAMIENTOS: (Limite 2)

- Fruta Fresca ♥ :** Manzana, Guineo, Naranja, Uvas, Pina,
Copa de fruta fresca, Ciruelas
- Fruta de Lata♥:** Durazno , Peras, Puree de manzana
- ♥ Yogur de fruta/Yogur de dieta/Plain Yogur
- ♥ Especie de flan

CONDIMENTOS:

Mantequilla/Margarina Sal/Pimiento
Miel Limon Ketchup Jalea/ Jalea de dieta/
Azucar/Equal/Sweet N' Low
Crema Half & Half/ Crema no lactea/
Queso Crema/Queso crema baja de grasa

♥ indica una seleccion saludable para el corazon

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

ALMUERZO MENU 5

(Limite 1 Plato Caliente o 1 Plato Frio)

Platos Calientes:

Pescado empanado Pollo parmesano
Pavo asado con relleno y salsa
■ Maccarones con queso Pastel de pavo
♥ Pollo marsela Molde de carne con salsa
Pastel de carne ■ ♥ Chile de vegetales
■ Verduras orientales encima de arroz blanco
■ Rottini, penne con su selection de:
Salsa marinara, salsa de ajo con mantequilla,
pesto, albondijas

De La Parilla:

♥ Emparedado de pollo a la parilla
Pollo tierno Hamburguesa \con queso
■ Hamburguesa vegetariana BLT
Perro Caliente ■ Pizza de queso o peperoni
Emparedado de pescado Hamburguesa de pavo
■ Emparedado de queso asado (con jamon o
tomate)

Sopas y Ensaladas(Limite 1):

Sopa de pollo y fiedos ■ Tomate ■ De verduras
Caldo de pollo Caldo de carne ■ Crema de
brocoli
■ ♥ Queso blanco grumoso ■ Ensalada de col
■ ♥ Ensalada del jardin
(Italiano/Ranchero/Frances/Cesar/Aciete y
Vinagre/ Italiano bajo en grasa/Frances bajo en
grasa

Accompanamientos:

■ ♥ Papas Majadas ■ ♥ Batatas asadas
Papas Risadas/Papas Fritas/■ ♥ Arroz
Blanco/Pilaf de arroz ■ ♥ Habichuelas Verdes
Calabasa ■ ♥ Zanahorias ■ ♥ Brocoli ■ ♥
Verduras Mixtas ■ ♥ Maiz Palliyito de Pan
Papitas/ ♥ Papitas Horneadas Panecillo

Bebidas (Limite 3):

Café/Café descafeinado Te/Te descafeinado/Te
herbal Chocolate caliente/Chocolate caliente sin
azucar Agua/Te helado
Leches: ♥ Descremada, 2%, Entera, Chocolate,
Lactaid, ■ de soya
♥ Jugos: Manzana, Arandano, Naranja, Ciruela, V-8
Sodas: Coca Cola, Coca Cola de dieta, Sprite, Sprite
de dieta, Gingerale, Gingerale de dieta

Platos Frios:

Ensalada Cesar, con pollo Ensalada del Chef
(Italiano/Ranchero/Frances/Cesar/Aciete y
Vinagre/ Italiano bajo en grasa/Frances bajo en
grasa) ■ ♥ Plato de frutas y queso

De La Salsamentaria

Cree su propio emparedado

Rellenos: Ensalada de pollo, Ensalada de atun, ■
Ensalada de huevo

Carnes: ♥ Pavo, Jamon, Rosbif

Quesos: ■ Americano, ■ Suizo, ■ Provolone

Panes: Blanco, Integral, Centeno, Rollo Kaiser,
Rollo "Submarine",

■ Mantequilla de mani con Jalea Pavo con Tocino

Adicionales: Tomate, Lechuga, Cebolla, Encurtidos

Postres (Limite 2):

Bizcocho de Vainilla Bizcocho amarillo
Brownie Bizcocho de Chocolate ♥ Pastel de angel

Galletitas: de chocolate, de avena con pasas,
mantequilla de mani

Sorbete ♥ : Naranja Frambuesa

Pudin: Vainilla Chocolate

Helado: Vainilla, Chocolate, Fresa

Hielo de fruta: Melon de agua, Cereza,
Limon

Fruta Fresca ■♥ : Manzana, Guineo, Naranja,
Uvas, Pina, Copa de fruta fresca, Ciruelas

Fruta de Lata: Durazno , Peras, Puree de
manzana

♥ Gelatina/Gelantina de dieta ♥ Yogur/Yogur de
dieta ♥ Especie de flan

Lorna Doones ♥ Tipo galletitas graham

Condimentos:

Mantequilla/Margarina Sal/Pimienta Miel
Limon/Ketchup/Mayonesa/Mayonesa baja en
grasa/Mostaza
Azucar/Equal/Sweet N' Low Crema Half & Half/
Crema no lactea/Salsa barbaocoa/Salsa
tartara/Salsa de soya/Queso Crema/Queso crema
baja de grasa/Jalea/ Jalea de dieta/Crema
agria/Queso parmesano rallado/ Salsa de
arandano/Galletas Saltines/Pepinillo

**♥ indica una selection saludable para el
corazon**

■ indica una selection para vegetirianos

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

CENA MENU 5

(Limite 1 Plato Caliente o 1 Plato Frio)

Platos Calientes:

Pescado empanado Pollo parmesano
Pavo asado con relleno y salsa
■ Maccarones con queso Pastel de pavo
♥ Pollo marsela Molde de carne con salsa
Pastel de carne ■ ♥ Chile de vegetales
■ Verduras orientales encima de arroz blanco
■ Rottini, penne con su selection de:
Salsa marinara, salsa de ajo con mantequilla,
pesto, albondijas

De La Parilla:

♥ Emparedado de pollo a la parilla
Pollo tierno Hamburguesa \con queso
■ Hamburguesa vegetariana BLT
Perro Caliente ■ Pizza de queso o peperoni
Emparedado de pescado Hamburguesa de pavo
■ Emparedado de queso asado (con jamon o
tomate)

Sopas y Ensaladas(Limite 1):

Sopa de pollo y fideos ■ Tomate ■ De verdures
Caldo de pollo Caldo de carne ■ Crema de
brocoli
■ ♥ Queso blanco grumoso ■ Ensalada de col
■ ♥ Ensalada del jardin
(Italiano/Ranchero/Frances/Cesar/Aciete y
Vinagre/ Italiano bajo en grasa/Frances bajo en
grasa

Accompanamientos:

■ ♥ Papas Majadas ■ ♥ Batatas asadas
Papas Risadas/Papas Fritas/■ ♥ Arroz
Blanco/Pilaf de arroz ■ ♥ Habichuelas Verdes
Calabasa ■ ♥ Zanahorias ■ ♥ Brocoli ■ ♥
Verduras Mixtas ■ ♥ Maiz Palliyito de Pan
Papitas/ ♥ Papitas Horneadas Panecillo

Bebidas (Limite 3):

Café/Café descafeinado Te/Te descafeinado/Te
herbal Chocolate caliente/Chocolate caliente sin
azucar Agua/Te helado
Leches: ♥ Descremada, 2%, Entera, Chocolate,
Lactaid, ■ de soya
♥ Jugos: Manzana, Arandano, Naranja, Ciruela, V-8
Sodas: Coca Cola, Coca Cola de dieta, Sprite, Sprite
de dieta, Gingerale, Gingerale de dieta

Platos Frios:

Ensalada Cesar, con pollo Ensalada del Chef
(Italiano/Ranchero/Frances/Cesar/Aciete y
Vinagre/ Italiano bajo en grasa/Frances bajo en
grasa) ■ ♥ Plato de frutas y queso

De La Salsamentaria

Cree su propio emparedado

Rellenos: Ensalada de pollo, Ensalada de atun, ■
Ensalada de huevo

Carnes: ♥ Pavo, Jamon, Rosbif

Quesos: ■ Americano, ■ Suizo, ■ Provolone

Panes: Blanco, Integral, Centeno, Rollo Kaiser,
Rollo "Submarine",

■ Mantequilla de mani con Jalea Pavo con Tocino

Adicionales: Tomate, Lechuga, Cebolla, Encurtidos

Postres (Limite 2):

Bizcocho de Vainilla Bizcocho amarillo
Brownie Bizcocho de Chocolate ♥ Pastel de angel

Galletitas: de chocolate, de avena con pasas,
mantequilla de mani

Sorbete ♥ : Naranja Frambuesa

Pudin: Vainilla Chocolate

Helado: Vainilla, Chocolate, Fresa

Hielo de fruta: Melon de agua, Cereza,
Limon

Fruta Fresca ■♥ : Manzana, Guineo, Naranja,
Uvas, Pina, Copa de fruta fresca, Ciruelas

Fruta de Lata: Durazno , Peras, Puree de
manzana

♥ Gelatina/Gelantina de dieta ♥ Yogur/Yogur de
dieta ♥ Especie de flan

Lorna Doones ♥ Tipo galletitas graham

Condimentos:

Mantequilla/Margarina Sal/Pimienta Miel
Limon/Ketchup/Mayonesa/Mayonesa baja en
grasa/Mostaza
Azucar/Equal/Sweet N' Low Crema Half & Half/
Crema no lactea/Salsa barbaoca/Salsa
tartara/Salsa de soya/Queso Crema/Queso crema
baja de grasa/Jalea/ Jalea de dieta/Crema
agria/Queso parmesano rallado/ Salsa de
arandano/Galletas Saltines/Pepinillo

**♥ indica una selection saludable para el
corazon**

■ indica una selection para vegetirianos

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

