MONTROSE
REGIONAL HEALTH

MENÚ DEL SERVICIO DE HABITACIONES PARA PACIENTES

Nuestro Capitán de Servicio de Habitaciones visitará y tomará sus pedidos de comida durante el desayuno, almuerzo y cena.

HORARIO DEL SERVICIO DE HABITACIONES

El desayuno está abierto de 6:30 a.m. a 6:15 p.m.
El almuerzo/cena está abierto de 11:00 a.m. a 6:15 p.m.

Después del horario de atención, póngase en contacto con nuestro personal de enfermería para un refrigerio o comida en caja.

El cupon de para Invitar a Amigos y Familiares de Nuestros Pacientes

Estamos encantados de proporcionar comidas para los amigos y familiares de nuestros pacientes.

Las comidas para huéspedes son opciones seleccionadas del menú del paciente y entregadas en la habitación del paciente. **Por favor, compre todos los cupones de comida en el Lobby Grille** por $ 6.00 cada uno.

La comida incluye 1 plato principal, 2 acompañamientos, 1 bebida y 1 postre de este menú del servicio de habitaciones para pacientes.

Acerca De Su Comida

Sus selecciones de menú pueden modificarse durante la preparación para adaptarse a su dieta prescrita por su médico.

Nuestro objetivo es que su comida sea preparada y entregada junto a su cama dentro de los 40 minutos posteriores a la realización de su pedido.

Su capitán de servicio de habitaciones hará todo lo posible para garantizar que se satisfagan sus necesidades gastronómicas.

Tenga en cuenta que nuestra cocina ofrece una variedad de artículos sin gluten (GF**). Sin embargo, nuestra cocina no es libre de gluten.**

LOBBY GRILLE
MONTROSE REGIONAL HEALTH

El Lobby Grille de la planta baja ofrece diferentes selecciones de comida y precios diferentes que el servicio de habitaciones.

Lobby Grille no entrega comida.

Los huéspedes deben pagar y recoger su pedido en el Lobby Grille. Cuando el pedido está listo, los invitados llevan su pedido a la habitación del paciente.

Los pedidos se pueden realizar en línea en LobbyGrille.MontroseHospital.com o dentro de la reja del vestíbulo en los kioscos.

El Lobby Grille está abierto en la planta baja

Lunes – Viernes

7:30 a.m. – 7:00 p.m.

Montrose Regional Health

DIETAS DE SERVICIO DE HABITACIONES PARA PACIENTES

Los pacientes con una dieta regular pueden elegir entre cualquier alimento en el menú.

Los pacientes que están en una dieta especial para enfermedades del corazón, presión arterial, insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes, enfermedad renal o hepática pueden elegir entre menos sodio/carbohidratos.

DIETAS TERAPÉUTICAS ORDENADAS POR MÉDICOS

Mediterránea: Para ayudar a controlar los niveles de colesterol (lípidos) en la sangre la presión arterial y la inflamación.

- La grasa saturada es limitada (carne roja, queso, 2% y leche entera)
- Grasas monoinsaturadas (se recomienda aceite de oliva, nueces, aguacate y pescado graso 2 veces por semana.
- La dieta debe ser alta en frutas, verduras, granos enteros y legumbres
- La cafeína puede restringirse en esta dieta a su efecto en las pruebas que se pueden hacer durante su estadía.

2 g de Na Restricción de Sodio: El sodio se limita a 2000 mg / día para ayudar con la presión arterial y la retención de líquidos.

- Se proporciona un paquete de condimento en lugar de sal.
- Obviamente, se evitan los alimentos salados como el tocino, las salchichas o el jamón, y se proporcionan alimentos bajos en sodio, sopas, gravy y salsas.

Diabética: Para ayudar a controlar los niveles de glucosa y colesterol en la sangre.

Los pacientes que ajustan su insulina en función de su ingesta de carbohidratos utilizarán esta dieta para planificar sus comidas. El número junto al pequeño "*" indica el contenido de carbohidratos en gramos.

(*) = 15 gramos de carbohidratos **(**)** = 30 gramos de carbohidratos **(***)** = 45 gramos de carbohidratos

Carbohidratos Consistentes:

- La mujer puede elegir hasta 4 porciones de carbohidratos por comida y los hombres pueden elegir hasta 5 porciones de carbohidratos.
- Puede elegir menos carbohidratos si lo desea.
- El control de la glucosa en sangre generalmente es mejor cuando se consume una cantidad constante de carbohidratos entre una comida y otra.
- Los alimentos ricos en grasas saturadas como el tocino, las salchichas, los huevos enteros, el 2% o la leche entera y el queso regular son limitados debido al mayor riesgo de enfermedad cardíaca en la diabetes.

Su proveedor puede ordenar otras dietas especiales dependiendo de su estado de salud. Si es necesario, un dietista le explicará una nueva dieta.

DIETAS LÍQUIDAS

Abierto 6:30 a.m. - 6:15 p.m.

(*) = 15 Gramos de Carbohidratos **(HSF)** = Alto Contenido de Grasas Saturadas
(GF) = Sin Gluten **(F)** ≥ Fibra 3g **(HS)** = Alto Contenido de Sodio

Dieta de Líquidos Claros

Caldo líquido claro	Pollo, Carne de Res o Vegetales (Regular **(HS)** o Bajo en Sodio)
Jugos (*)	Manzana, Arándano o Uva
Gelatina	Naranja* o Fresa*
	Opciones sin Azúcar: Naranja, Fresa o Lima
Gatorade G2	Naranja, Ponche de Frutas o Uva
Paleta (*)	Uva, Naranja o Cereza

Dieta Líquida Completa

Jugos (*)	Naranja, Manzana, Arándano o Uva.
Cereales (*)	Crema de Trigo
Sopas (*)	Fideos de Pollo Mezclados, Crema de Pollo, Crema de Champiñones o Crema de Tomate (Regular y Baja en Sodio)
Pudín(*)	Vainilla, Chocolate, Caramelo o Tapioca
Yogur (*)	Fresa, Arándano, Melocotón y Vainilla
Helado(*)	Sin Azúcar: Vainilla, Chocolate o Fresa
Gatorade G2	Naranja, Ponche de Frutas o Uva
Refrescos	Sierra Mist** or Ginger Ale** Sin Azúcar: Dieta Limón Lima
Leche (*)	Leche Desnatada, 1% Leche, 2% Leche, Leche de Soja, Bajo en Carbohidratos: Leche de Almendras
9 onzas Malteadas (*)	Vainilla o Chocolate

DESAYUNO

Abierto 6:30 a.m. - 6:15 p.m.

(*) = 15 Gramos de Carbohidratos **(HSF)** = Alto Contenido de Grasas Saturadas

(GF) = Sin Gluten **(F)** ≥ Fibra 3g **(HS)** = Alto Contenido de Sodio

Entradas

Huevos Revueltos (GF)	Huevos regulares (HSF) o claras de huevo ligeramente revueltas con su elección de pimientos, champiñones y cebolletas; cubierto con queso derretido **(HSF).**
Construye tu Propio Omelete (GF)	Su elección de pimientos, cebollas, champiñones, tomates y espinacas Tocino de pavo **(HS/HSF)**: tocino o salchicha; Jamón **(HS)** **(HSF)**: pepper jack, cheddar o queso suizo.
Crepes de Canela y Manzana**	Rodajas de manzana horneadas con canela, jengibre y arándanos secos, enrolladas dentro de dos crepes cubiertas con crema batida y nueces.
Tazón de Desayuno (GF)**	Hashbrowns cubiertos con huevos revueltos **(HSF)**, o batidores de huevos, queso cheddar **(HSF)**, frijoles negros y chiles verdes cortados en cubitos cubiertos con salsa roja de chile del suroeste.
Southwest Hash *(GF)	Camoté dulce en cubitos, pimientos y cebollas verdes con un huevo al vapor sin **(HSF)** o Eggbeaters (huevos batidos en carton), cubiertos con nuestra salsa casera de chile rojo del suroeste.
French Toast (Tostadas Francesas) (1 Rebanada)	Sumergido en una masa de huevo con canela y servido con jarabe de maple a un lado. **(*/HS)**: trigo integral, tostadas de Texas o pan sin gluten **(**)**: pan de pasas

Solo Dieta Regular

Burrito de Desayuno **(HS/HSF)	Una tortilla integral de seis pulgadas rellena de huevos revueltos (HSF), hash browns, queso cheddar (HSF) y chiles verdes cortados en cubitos; Servido con salsa casera del suroeste, cubierta o al lado.

LOS LADOS DEL DESAYUNO

Abierto 6:30 a.m. - 6:15 p.m.

(*) = 15 Gramos de Carbohidratos **(HSF)** = Alto Contenido de Grasas Saturadas

(GF) = Sin Gluten **(F)** ≥ Fibra 3g **(HS)** = Alto Contenido de Sodio

Lados

Panqueques Silver Dollar*	Un panqueque de su elección: buttermilk, trigo integral, arándano, chispas de chocolate o batata
Fruta*	Taza o plato de fruta fresca de temporada **(**)**, 1/2 plátano, duraznos enlatados, mandarinas, salsa de manzana, mezcla tropical, peras o ciruelas pasas **(F)**. Fruta con requesón **(HS)**.
Pan y Granos	Una porción de su elección: **(*)**: integral, tortilla de harina integral o pan sin gluten **(HS)** **(**)**: masa madre **(HS)**, panecillo inglés **(HS)** pan de pasas
Yogur griego Chobani*	Fresa, arándano, melocotón o vainilla

Lados a la carta:

- Tocino de Pavo
- Salchicha de Pavo **(HS/HSF)**
- Patty de Salchichas (1) **(HS/HSF)**
- Hash Browns **(*)**
- Claras de Huevo Revueltas
- Batidoras de Huevos Revueltos

Dietas Regulares y Bajas en Sodio:

- Huevo Basted (al vapor)**(HSF)**
- Huevos: Sobre Fáciles, Medios, Duros o Revueltos **(HSF)**

Solo Dietas Regulares: (HS)

- Galleta **(**HSF)**
- Salsa Blanca
- Tocino **(HSF)**
- Sausage Patty **(HSF)**
- Filete de Jamón
- Requesón

Cereales calientes (*)

- Crema de Trigo
- Avena Orgánica **(GF/F/*)**

Cereales fríos (*)

- Corn Flakes
- Rice Krispies
- Honey Nut Cheerios **(GF)**
- Cheerios **(GF)**

Cereales fríos(**)

- Copos Helados
- Salvado de Pasas **(F)**
- Amuletos de la Suerte

Condimentos bajo petición

- **(*)** Mermelada – Mermelada de Fresa, Mora, Uva o Naranja
- Mermelada sin Azúcar – Uva o Fruta Mixta
- Mantequilla de Cacahuete
- Margarina
- Salsa **(HS)**
- Tabasco
- Salsa Cholula
- Salsa de Tomate
- Mostaza Amarilla
- Mostaza de Dijon
- Mayonesa Ligera
- Aguacate

Solo Dietas Regulares(HSF)

- Mantequilla
- Crema

ALMUERZO/CENA

Abierto 6:30 a.m. - 6:15 p.m.

(*) = 15 Gramos de Carbohidratos **(HSF)** = Alto Contenido de Grasas Saturadas

(GF) = Sin Gluten **(F)** ≥ Fibra 3g **(HS)** = Alto Contenido de Sodio

Entradas

Pechuga de Pollo Marinada(GF)	Pechuga de pollo deshuesada y sin piel a la parrilla marinada en nuestra salmuera casera.
Pavo Asado(GF/HS)	Pechuga de pavo cocinada a fuego lento servida con su elección de acompañamientos.
Pastel de Carne(GF)	Mescla de molida de res, cocinada al horno y servida con su opción al lado.
Filete y Camarones(GF/HSF/HS)	Parrillado 4 oz. Filete de solomillo cubierto con camarones y terminado con salsa de limón casera con su elección de acompañamientos.
Filete de Salmón(GF)	Salmón fresco del Atlántico cocinado a la perfección y cubierto con limón fresco.
Filete de pescado Lenguado estilo Veracruz(GF/HSF)	Filete de lenguado sellado y ligeramente espolvoreado; Terminado en el horno con tomates ciruela, aceitunas variadas y alcaparras **(HS)**.
Pasta Marinara* **	Pasta Linguini con marinara simple o salsa de carne, terminada con queso parmesano y adornada con perejil. Opción sin gluten disponible.
Pollo con Pasta de Limón **	Pasta Linguini cubierta con pollo a la parrilla, champiñones salteados y tomates cubiertos con salsa de limón. Opción sin gluten disponible.
Pizza Portobello (GF)	Champiñones portobello marinados a la parrilla como base, cubiertos con calabacín salteado, calabaza amarilla en salsa marinara y queso mozzarella derretido.
Hamburguesa: Res o Jardín* (HS)	Servido con su elección de fijaciones, cheddar **(HSF)**, pepper jack **(HSF)** o queso suizo **(HSF)** en un pan integral **(**)**. Opción de pan sin gluten **(***)** disponible.
Third Street Tacos (GF/HSF/*)**	Dos tortillas de maíz rellenas con su elección de pollo o carne de res, cubiertas con una mezcla de col rizada y repollo con un toque de cilantro y lima; adornado con queso cheddar **(HS)** salsa **(HSF)** y crema agria.
Plato de Frutas, Carne y Queso(HS/HSF/*)**	Surtido de frutas y quesos de temporada **(HSF)**, pavo en rodajas **(HS)** y carne asada**(HS/HSF).**

Lados

- **(*)** Puré de Papa
- **(**)** Patata al Horno
- **(*)** Camote Dulce
- **(*)** Arroz Integral al Vapor
- **(HS/*)** Pan de Cena
- **(HS/***)** Macarrones con Queso

- Brócoli al Vapor
- Espárragos al Vapor
- Verduras Salteadas
- **(*/F)** Maíz
- Chicharos de Azúcar
- Judía Verdes de Haricot

- **(*)** Taza de Fruta de Temporada
- **(*)** Duraznos
- **(*)** Mandarinas
- **(HS)** Requesón
- Gravy de Pollo o Carne
- Plato de Verduras Frescas

ALMUERZO/CENA

Abierto 6:30 a.m. - 6:15 p.m.

(*) = 15 Gramos de Carbohidratos **(HSF)** = Alto Contenido de Grasas Saturadas

(GF) = Sin Gluten **(F)** ≥ Fibra 3g **(HS)** = Alto Contenido de Sodio

Entradas para ensaladas y sándwiches

Ensalada Cobb(GF/HS)	Pavo cortado en cubitos **(HS)** sobre lechuga romana mezclada con tocino regular **(HS)** o Tocino de pavo, con tomates y aguacate al lado.
Ensalada Chef(GF)	Ensalada de verduras jitomateo tiernas con pavo cortado en cubitos **(HS)**, tomate y pimiento **(HSF)**: queso cheddar, huevo en rodajas
Ensalada César: Pollo o salmón (GF)	Lechuga romana picada mezclada con crutons y servida con su elección de pollo o salmón. Vestirse a un lado.
Ensalada de jardín(GF)	Verduras mixtas con jitomatitos y pepino.
Atún, huevo o pollo Sándwich de ensalada (Opción GF)	Ensalada de atún, ensalada de pollo asado o ensalada de huevo con una guarnición de fruta fresca y su elección de galletas saladas (*), galletas saladas **(HS/*)** o galletas saladas de trigo **(HS/**)** pan integral o GF, **(HS/****)** pan de masa fermentada
Crea tu propio sándwich: Tostada o fría (Opción GF)	Su elección de cebolla roja, lechuga, jitomate, aguacate, champiñones salteados, tocino de pavo, pastel de carne **(HS)**: pavo, jamón, tocino **(HSF)**, carne asada **(HSF)**: cheddar, pepper jack, provolone o queso suizo **(SA)**: trigo integral **(**)**, masa madre **(****)** o pan sin gluten **(***)**
Mantequilla de Cacahuete y Mermalada (Opción GF)	Mantequilla de cacahuete cremosa untada con su elección de mermalada **(*)**, uva, fresa, mora o mermalada sin azúcar sobre trigo integral **(HS/**)**, masa madre **(HS/****)** o pan sin gluten **(GF/HS/***)**.

Condimentos y Aderezos (Bajo Petición)

- Tabasco
- Salsa Cholula
- Salsa de Tomate
- Mostaza Amarilla
- Mostaza de Dijon
- Mayonesa
- Aceite y Vinagre
- Aderezo ranchero **(HS/HSF)**
- Aderezo ranchero sin grasa
- Aderezo italiano **(HS/HSF)**
- Caesar Dressing **(HSF)**
- Aderezo de Queso Azul **(HSF)**
- Miel
- Rodajas de Limón

Sopas Laterales (*)

- Fideos de pollo: bajos en sodio o regulares **(HS)**
- Crema de tomate: baja en sodio o regular **(HS)**
- Crema de champiñones: baja en sodio o regular **(HS/HSF)**
- Carne vegetal: baja en sodio o regular **(HS)**
- Crema de pollo **(HS/HSF)**

BEBIDAS/POSTRES

Abierto 6:30 a.m. - 6:15 p.m.

(*) = 15 Gramos de Carbohidratos **(HSF)** = Alto Contenido de Grasas Saturadas

(GF) = Sin Gluten **(F)** ≥ Fibra 3g **(HS)** = Alto Contenido de Sodio

Bebestibles

Jugos (*)	Naranja, Arándano, Manzana, Uva, Piña, Ciruela, V8 Baja en Sodio, V8 Regular**(*/HS)**
Refrescos	**Refrescos con cafeína(**):** Pepsi, Dr. Pepper, Mountain Dew, Pepsi Zero, Dieta Dr. Pepper
	Refrescos sin Cafeína(**): Taza de Cerveza de Raíz, Sierra Mist, Ginger Ale, Limonada, Dieta Limón Lima
Café	Café Regular Recién Hecho o Café sin Cafeína
Té: caliente o helado	**Tés con Cafeína:** Negro, Verde, Inglés Tea-Time, Lemon Lift, Earl Grey **Tés sin Cafeína:** Menta, Manzanilla, Negro Descafeinado
Gatorade G2	Naranja, Ponche de Frutas o Uva
Chocolate Caliente(*)	Regular o Sin Azúcar
Leche	**(*)** Leche Desnatada, 1% Leche, 2% Leche, Leche de Soya, Bajo en Carbohidratos: Leche de Almendras
9 onzas Malteadas	**(*)** Vainilla, Fresa, Chocolate **(**)** Fresa Plátano, Chocolate y Cacahaute
4 onzas Batidos (*)	Pregúntele a su anfitrión por el sabor del día.

Postres

Todas las Dietas: Se recomienda que las dietas Mediterráneas y Diabéticas limitar los postres a 1X por semana

- Pudín **(*)**: Vainilla, Chocolate, Caramelo o Tapioca.
- Gelatina **(*)**: Naranja, Fresa **SF** Options: Naranja y Fresa
- Paleta **(*)**: Uva, Naranja or Cereza
- Fruita **(*)** – Por favor, consulte nuestros lados del menú de desayuno para su selección
- Taza de Helado Sin Azúcar**(*)**: Vainilla, Fresa y Chocolate

Solo Dietas Regulares

- Galletas: chispas de chocolate, avena **(**/HSF)**
- Galletas sin azúcar **(*/HSF)**: Chispas de chocolate
- Sin gluten: Fudge Brownie **(***/HF)**, Snickerdoodle **(**/HSF)**
- Ice Cream Cup **(**/HSF)**: Ben & Jerry – Cherry Garcia, Cookie Dough o Brownie Fudge
- Häagen Dazs Bar **(**/HSF)**: Vainilla o Chocolate con Almendra

Condimentos Bajo Petición

- Azúcar
- Esplenda
- Igual
- Stevia
- Azúcar en Bruto
- Miel
- Rodajas de Limón
- Zumo de Limón
- Crema
- Half & Half