



Menú para niños



Escanee este código para acceder al menú
en línea o visite: chsli.org/menu

Para hacer un pedido, llame a los siguientes números:

Uno de nuestros representantes del centro de atención le ayudará a pedir sus comidas en función de la dieta actual que le haya indicado el equipo de atención médica.
Para hacer un pedido, llame a DINE (3463).

Cuándo puede pedir:

Desayuno: Llame antes de las 9 a. m.

Almuerzo: Llame antes de las 12:00 p. m.

Cena: Llame antes de las 6:00 p. m.

**Todos los pedidos deben hacerse
antes de las 6:00 p. m.**



Cuando ordene su comida con nuestro personal del centro de atención, proporcione la letra y el número correspondientes a las opciones del menú que elija.

Cosas que debe tener en cuenta al hacer un pedido:

Plan de comida consistente en carbohidratos

Gramos de carbohidratos recomendados **por comida = 45 gramos**, a menos que su médico o nutricionista le indique otra cosa.

Saludable para el corazón

❤ Este ícono indica las opciones del menú principal que son más saludables para el corazón.

Libre de gluten (GF)

GF Este ícono indica las opciones del menú que no contienen gluten o que pueden prepararse sin gluten. Tenga en cuenta que estas opciones del menú se preparan en una cocina que contiene productos con gluten.

Debido a problemas en la cadena de suministro nacional, es posible que algunos artículos no estén disponibles. Agradecemos su comprensión.

Desayuno

Disponible todo el día. Elija un plato principal caliente o frío.

Platos principales calientes clásicos

- A1- Huevos revueltos **GF**
- A2- Huevos duros **GF**
- A3- Panqueques Silver Dollar, simple,
42 g de carbohidratos
 - o con:
 - A4- Banana 46 g de carbohidratos
 - A5- Compota de mix de frutos rojos
50 g de carbohidratos
 - A6- Chispas de chocolate
45 g de carbohidratos

Las medias porciones están disponibles a pedido ❤

- A7- Palitos de tostada francesa, simples
41 g de carbohidratos ❤
 - o con:
 - A8- Compota de mix de frutos rojos
49 g de carbohidratos ❤

Las medias porciones están disponibles a pedido



Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

B1 Sándwich de huevo

Elija el tipo de huevo: **GF**

- B2- Entero
 - B3- Claras de huevo
- Panes (2 rebanadas):
- B4- Pan de Viena 33 g de carbohidratos ❤
 - B5- Blanco 26 g de carbohidratos ❤
 - B6- Blanco 24 g de carbohidratos ❤ **GF**
 - B7- Trigo 26 g de carbohidratos ❤
 - B8- Multicereal 36 g de carbohidratos ❤
 - B9- Centeno 32 g de carbohidratos
 - B10- Wrap blanco 45 g de carbohidratos
 - B11- Wrap de trigo 43 g de carbohidratos

Elija un tipo de queso: **GF**

- B12- Americano
- B13- Cheddar suave
- B14- Suizo
- B15- Cheddar-Jack
- B16- Feta
- B17- Mozzarella rallada
- B18- Americano alpino ❤
- B19- Suizo alpino ❤

Elija hasta tres rellenos: **GF**

- B20- Tomate ❤
- B21- Pimiento ❤
- B22- Cebolla ❤
- B23- Hongos ❤
- B24- Espinaca ❤
- B25- Tocino
- B26- Salchicha
- B27- Salchicha de pavo
- B28- Jamón
- B29- Pavo

Más variedades de desayuno en la siguiente página



Desayuno

Disponible todo el día. Elija un plato principal caliente o frío.

Platos principales calientes clásicos

C1 Omelette

Elija el tipo de huevo: ♥ GF

C2- Entero C3- Claras de huevo

Elija un tipo de queso: GF

C4- Americano	C10- Americano
C5- Cheddar suave	alpino ♥
C6- Suizo	C11- Suizo alpino ♥
C7- Cheddar-Jack	
C8- Feta	
C9- Mozzarella rallada	

Elija hasta tres rellenos: GF

C12- Tomate ♥	C18- Salchicha
C13- Pimiento ♥	C19- Salchicha de pavo
C14- Cebolla ♥	
C15- Hongos ♥	C20- Jamón
C16- Espinaca ♥	C21- Pavo
C17- Tocino	

D Guarniciones calientes GF

D1- Papas fritas caseras
20 g de carbohidratos ♥

D2- Salchicha
D3- Tocino

Platos principales fríos

E1 Açaí Bowl 28 g de carbohidratos ♥ GF

Elija la cobertura:

E2 - Fresa 2 g de carbohidratos GF	E6- Granola casera 14 g de carbohidratos
E3: Arándano 2 g de carbohidratos GF	E7- Mantequilla de maní 2 g de carbohidratos GF
E4- Banana 14 g de carbohidratos GF	E8 - Hilos de miel 6 g de carbohidratos GF
E5- Coco rallado 6 g de carbohidratos GF	

F1 Pudín de mango y semillas de chía:

Cubierto con mangos, almendras y
coco triturado
20 g de carbohidratos ♥ GF

F2 Queso cottage y ensalada de frutas

17 g de carbohidratos ♥ GF

F3 Queso cottage y bandeja de duraznos

20 g de carbohidratos ♥ GF

Cuando ordene su comida con nuestro personal del centro de atención, proporcione la letra y el número correspondientes a las opciones del menú que elija.

G Fruta y yogur

- G1-** **Parfait de yogur con mix de frutos rojos:**
Yogur griego natural, compota de mix de frutos rojos, granola casera
29 g de carbohidratos ❤
- G2-** **Fruta fresca, manzana** 25 g de carbohidratos **GF**
- G3-** **Fruta fresca, naranja** 15 g de carbohidratos **GF**
- G4-** **Fruta fresca, banana** 23 g de carbohidratos **GF**
- G5-** **Vaso de frutas, ensalada de frutas**
11 g de carbohidratos **GF**
- G6-** **Vaso de frutas, fruta tropical mixta**
15 g de carbohidratos **GF**
- G7-** **Taza de frutas, duraznos en cubos**
14 g de carbohidratos **GF**
- G8-** **Compota de manzana** 12 g de carbohidratos **GF**
- G9-** **Yogur, natural** 10 g de carbohidratos **GF**
- G10-** **Yogur, vainilla** 19 g de carbohidratos **GF**
- G11-** **Yogur, arándano** 19 g de carbohidratos **GF**
- G12-** **Yogur, durazno** 19 g de carbohidratos **GF**
- G13-** **Yogur, fresa-banana**
19 g de carbohidratos **GF**
- G14-** **Queso cottage** 6 g de carbohidratos **GF**

H Panes, pastelería y granos

- H1-** **Mini bagel, simple**
26 g de carbohidratos
- H2-** **Mini bagel, simple**
40 g de carbohidratos **GF**
- H3-** **Mini bagel, sésamo**
25 g de carbohidratos
- H4-** **Mini muffin, arándano**
23 g de carbohidratos
- H5-** **Mini muffin, maíz**
27 g de carbohidratos
- H6-** **Muffin de arándano**
36 g de carbohidratos **GF**

Pan (1 rebanada):

- H7-** **Pan de Viena** 33 g de carbohidratos
- H8-** **Blanco** 13 g de carbohidratos
- H9-** **Blanco** 12 g de carbohidratos **GF**
- H10-** **Trigo** 13 g de carbohidratos
- H11-** **Multicereal** 18 g de carbohidratos
- H12-** **Centeno** 16 g de carbohidratos
- H13-** **Wrap blanco** 45 g de carbohidratos
- H14-** **Wrap de trigo** 43 g de carbohidratos
- H15-** **Panecillo** 21 g de carbohidratos

Cereal caliente: ❤

- H16-** **Avena** 14 g de carbohidratos
- H17-** **Crema de trigo** 18 g de carbohidratos

Elección de coberturas:

- H18-** **Granola casera** 14 g de carbohidratos
- H19-** **Pasas de uva** 16 g de carbohidratos
- H20-** **Canela**
- H21-** **Azúcar moreno** 24 g de carbohidratos

Cereal frío: ❤

- H22-** **Cheerios** 14 g de carbohidratos **GF**
- H23-** **Corn Flakes** 18 g de carbohidratos
- H24-** **Raisin Bran** 28 g de carbohidratos
- H25-** **All Bran** 39 g de carbohidratos
- H26-** **Rice Chex** 24 g de carbohidratos **GF**



Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

Almuerzo y cena

J Caldos y sopas

- J1- Caldo de pollo GF
- J2- Caldo de verduras GF
- J3 - Caldo de carne GF
- J4- Sopa crema de verduras
8 g de carbohidratos GF
- J5- Sopa de fideos y pollo
12 g de carbohidratos

Soup du Jour: ❤

- J6- Domingo: Sopa de guisantes partidos con menta
25 g de carbohidratos GF
- J7- Lunes: Sopa de zanahoria con jengibre
11 g de carbohidratos GF
- J8- Martes: Orzo y pollo al limón
9 g de carbohidratos
- J9- Miércoles: Bisque de tomate
7 g de carbohidratos GF
- J10- Jueves: Sopa de maíz
16 g de carbohidratos GF
- J11- Viernes: Minestrone
17 g de carbohidratos GF
- J12- Sábado: Sopa de brócoli con cheddar
7 g de carbohidratos GF

K Aperitivos

- K1- Tomate y mozzarella fresca
6 g de carbohidratos GF
- K2- Hummus de pimiento rojo asado y verduras
15 g de carbohidratos GF

L Ensaladas para guarnición

- L1- Ensalada César: Crutones, queso parmesano
7 g de carbohidratos ❤ GF
- L2- Ensalada verde: Pepinos, tomates, zanahorias ralladas
5 g de carbohidratos ❤ GF

M Ensaladas como plato principal

- M1- Ensalada César: Crutones, queso parmesano 15 g de carbohidratos ❤ GF
- M2- Ensalada verde: Pepinos, tomates, zanahorias ralladas 10 g de carbohidratos ❤ GF

Disponible solo como ensalada como plato principal

- M3- Ensalada mediterránea: Hojas verdes, farro, pepinos, tomates, aceitunas negras, cebollas moradas, queso feta
30 g de carbohidratos

Ensalada como plato principal. Elegir hasta una proteína: GF

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| M4- Pollo grillé ❤ | M10- Ensalada de atún ❤ |
| M5- Salmón ❤ | M11- Ensalada de pollo ❤ |
| M6- Camarones | M12- Ensalada de huevos |
| M7- Pavo ❤ | |
| M8- Jamón | |
| M9- Carne de res asada | |

Las medianas porciones están disponibles para opciones indicadas como saludables para el corazón. ❤

Elija un aderezo: GF

- M13- Aderezo de yogur griego casero
5 g de carbohidratos
- M14- Aderezo César casero 3 g de carbohidratos
- M15- Aderezo italiano Golden 1 g de carbohidratos
- M16- Aderezo italiano ligero 4 g de carbohidratos
- M17- Aderezo ranchero 1 g de carbohidratos
- M18- Aderezo ranchero ligero
4 g de carbohidratos
- M19- Aceite y vinagre 3 g de carbohidratos

Cuando ordene su comida con nuestro personal del centro de atención, proporcione la letra y el número correspondientes a las opciones del menú que elija.

N1 Tabla de charcutería

Elección de pan (2 rebanadas):

- | | | |
|------|---------------------------------------|--|
| N2- | Pan de Viena 33 g
de carbohidratos | 36 g
de carbohidratos |
| N3- | Blanco 26 g de
carbohidratos | Centeno
32 g de carbohidratos |
| N4 - | Blanco 24 g de
carbohidratos | Wrap blanco
45 g de carbohidratos |
| N5- | Trigo 26 g de
carbohidratos | Wrap de trigo
43 g de carbohidratos |

Elección de proteína o ensalada: GF

- | | | | |
|------|-----------------------|------|-----------------------|
| N10- | Pavo | N14- | Ensalada de
atún |
| N11- | Jamón | N15- | Ensalada de
pollo |
| N12- | Carne de res
asada | N16- | Ensalada de
huevos |
| N13- | Pollo grillé | | |

Las medias porciones están disponibles para opciones indicadas como saludables para el corazón.

Elección de queso: GF

- | | | | |
|------|----------------------|------|---------------------|
| N17- | Americano | N21- | Americano
alpino |
| N18- | Cheddar suave | N22- | Suizo alpino |
| N19- | Suizo | | |
| N20- | Mozzarella
fresca | | |

Elección de coberturas: GF

- | | | | |
|------|---------|------|-----------|
| N23- | Tocino | N26- | Cebolla |
| N24- | Lechuga | N27- | Pepinillo |
| N25- | Tomate | | |

N28- Sándwich de mantequilla de maní y jalea

48 g de carbohidratos. GF

El contenido de carbohidratos y sodio puede variar según la elección de pan.

Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

P1 Barra de queso asado

Elección de pan (2 rebanadas):

- | | | | |
|------|---------------------------------|-----|--------------------------------------|
| P2- | Blanco 26 g de
carbohidratos | P5- | Multicereal 36 g
de carbohidratos |
| P3 - | Blanco 24 g de
carbohidratos | P6- | Centeno
32 g de carbohidratos |
| P4- | Trigo 26 g de
carbohidratos | | |

Elección de queso: GF

- | | | | |
|-----|---------------|------|--------------|
| P7- | Americano | P10- | Americano |
| P8- | Cheddar suave | | alpino |
| P9- | Suizo | P11- | Suizo alpino |

Elección de coberturas: GF

- | | | | |
|------|--------|------|-----------|
| P12- | Tocino | P14- | Pepinillo |
| P13- | Tomate | | |

Más variedades de almuerzo y cena en la siguiente página



Almuerzo y cena

Q Hamburguesas

Elección de pan (2 rebanadas):

- | | | | |
|--|-----------------------|---------------------------------------|----|
| Q1- Pan de hamburguesa
de carbohidratos | 23 g | Q4- Blanco 24 g de carbohidratos | GF |
| Q2- Pan de Viena | 33 g | Q5- Trigo 26 g de carbohidratos | |
| Q3- Blanco | 26 g de carbohidratos | Q6- Multicereal 36 g de carbohidratos | |
| | | Q7- Centeno 32 g de carbohidratos | |

Elección de hamburguesa:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| Q8- Carne GF | Q11- Hongos portobello |
| Q9- Turquía GF | asados |
| Q10- Vegetales 21 g de carbohidratos | GF |

Elección de queso: GF

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| Q12- Americano | Q16- Americano alpino |
| Q13- Cheddar suave | |
| Q14- Suizo | Q17- Suizo alpino |
| Q15- Mozzarella fresca | GF |

Elección de coberturas: GF

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| Q18- Tocino | Q22- Pepinillo |
| Q19- Lechuga | Q23- Pimientos rojos asados |
| Q20- Tomate | Q24- Pesto de albahaca |
| Q21- Cebolla | |



R Quesadillas, paninis y pizzas

R1- Quesadilla de queso

28 g de carbohidratos

R2- Quesadilla de pollo: Pollo grillé marinado, queso Cheddar-Jack rallado, pimientos, cebollas 30 g de carbohidratos

R3- Quesadilla de pollo con pico de gallo casero: Pollo grillé marinado, queso Cheddar-Jack rallado, pimientos, cebollas 33 g de carbohidratos

R4- Panini de pollo y queso

43 g de carbohidratos

R5- Panini caprese: Mozzarella fresca, tomate, pesto de albahaca, glaseado balsámico 54 g de carbohidratos

R6- Pizza margarita clásica, masa tradicional:

Salsa de tomate casera, mozzarella rallada, albahaca fresca 64 g de carbohidratos

S Alimentos salteados

Brócoli, pimientos, calabacín, calabaza, zanahorias y cebollas

S1- Agregar arroz blanco

34 g de carbohidratos

S2- Agregar arroz integral

36 g de carbohidratos

S3- Sin arroz 17 g de carbohidratos

S4- Agregar pollo

S5- Agregar salmón

S6- Agregar camarones

Cuando ordene su comida con nuestro personal del centro de atención, proporcione la letra y el número correspondientes a las opciones del menú que elija.



T Platos principales calientes

- T1- **Pavo en rodajas** 2 g de carbohidratos
- T2- **Pastel de carne** 18 g de carbohidratos
- T3- **Bastones de pollo** 22 g de carbohidratos
- T4- **Arroz con pollo** Pollo marinado sofrito con arroz y frijoles
45 g de carbohidratos
- T5- **Arroz y Frijoles** 61 g de carbohidratos
- T6- **Pollo asado marinado**
- T7- **Pollo grillé marinado**
- T8- **Palitos de pescado** 17 g de carbohidratos
- T9- **Salmón horneado**
- T10- **Lenguado a la parrilla**

Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

U Pasta

- U1- Macarrones caseros y queso** con cobertura de migas de pan tostadas 68 g de carbohidratos
- U2- Macarrones caseros y queso sin cobertura** 45 g de carbohidratos
- U3- Penne pasta con mantequilla y parmesano** 54 g de carbohidratos
- U4- Penne pasta con mantequilla, parmesano y pollo grillé**
54 g de carbohidratos
- U5- Penne pasta con mantequilla, parmesano y camarones grillados**
54 g de carbohidratos
- U6- Penne pasta a la marinara**
47 g de carbohidratos
- U7- Penne pasta a la marinara con pollo grillé** 47 g de carbohidratos
- U8- Penne pasta a la marinara con camarones** 47 g de carbohidratos
- U9- Penne pasta al vodka**
(sin alcohol ni carne) 45 g de carbohidratos
- U10- Penne pasta al vodka con pollo grillé**
(sin alcohol ni carne)
45 g de carbohidratos
- U11- Penne pasta al vodka con camarones grillados** (sin alcohol ni carne)
45 g de carbohidratos
- U12- Penne pasta a la boloñesa**
44 g de carbohidratos

El contenido de carbohidratos puede variar si se selecciona pasta sin gluten.

Almuerzo y cena



V Guarniciones

- V1 - Coliflor asada** 1 g de carbohidratos **GF**
- V2 - Brócoli vaporizado** 3 g de carbohidratos **GF**
- V3 - Zanahorias bebé al vapor** 10 g de carbohidratos **GF**
- V4 - Frijoles verdes al vapor** 6 g de carbohidratos **GF**
- V5 - Puré de papas** 20 g de carbohidratos **GF**
- V6 - Puré de batatas** 22 g de carbohidratos **GF**
- V7 - Arroz integral** 16 g de carbohidratos **GF**
- V8 - Arroz blanco** 14 g de carbohidratos **GF**
- V9 - Arroz y Frijoles** 25 g de carbohidratos **GF**
- V10- Rellenos** 25 g de carbohidratos
- V11- Croquetas de papas** 17 g de carbohidratos **GF**
- V12- Macarrones y queso** 23 g de carbohidratos
- V13- Penne con salsa** 30 g de carbohidratos **GF**
- V14- Penne pasta al vodka**
(sin alcohol ni carne)
29 g de carbohidratos **GF**
- V15 - Mezcla de verduras salteadas** 17 g de carbohidratos

Postres

- W1- Durazno Melba** Natillas de vainilla, duraznos grillados, salsa de fresas
32 g de carbohidratos **GF**
- W2- Tarta crumble** 95 g de carbohidratos
- W3- Pastel de ángel** 29 g de carbohidratos
- W4- Bizcochuelo** 26 g de carbohidratos
- W5- Galletitas con chispas de chocolate**
24 g de carbohidratos
- W6- Galletitas Lorna Doone** 19 g de carbohidratos
- W7- Galletitas Oreo paquete de 2**
16 g de carbohidratos
- W8- Galletas Graham** 11 g de carbohidratos
- W9- Papas fritas** 8 g de carbohidratos **GF**
- W10- Pretzel suave horneado** 74 g de carbohidratos
- W11- Helado de vainilla** 18 g de carbohidratos **GF**
- W12- Helado de chocolate** 18 g de carbohidratos **GF**
- W13- Sorbete de naranja** 30 g de carbohidratos **GF**
- W14- Helado de fruta, limón**
27 g de carbohidratos **GF**
- W15- Helado de fruta, naranja**
27 g de carbohidratos **GF**
- W16- Helado de fruta, limón dietético**
10 g de carbohidratos **GF**
- W17- Budín de vainilla** 22 g de carbohidratos **GF**
- W18- Budín de chocolate** 24 g de carbohidratos **GF**
- W19- Budín de arroz** 21 g de carbohidratos **GF**
- W20- Budín dietético de vainilla**
13 g de carbohidratos **GF**
- W21- Budín dietético de chocolate**
13 g de carbohidratos **GF**
- W22- Budín dietético de arroz**
14 g de carbohidratos **GF**
- W23- Gelatina de naranja** 21 g de carbohidratos **GF**
- W24- Gelatina de fresa** 23 g de carbohidratos **GF**
- W25- Gelatina dietética de naranja**
2 g de carbohidratos **GF**
- W26- Gelatina dietética de fresa** **GF**
2 g de carbohidratos

Cuando ordene su comida con nuestro personal del centro de atención, proporcione la letra y el número correspondientes a las opciones del menú que elija.

Bebidas

X Bebidas calientes GF

X1- Chocolate caliente

15 g de carbohidratos

X2- Chocolate caliente dietético

11 g de carbohidratos

Y Bebidas frías GF

Y1- Jugo de naranja 13 g de carbohidratos

Y2- Jugo de manzana 14 g de carbohidratos

Y3- Jugo de arándano 20 g de carbohidratos

Y4- Jugo de vegetales 6 g de carbohidratos

Y5- Jugo de arándano dietético

1 g de carbohidratos

Y6- Leche entera (8 oz) 13 g de carbohidratos

Y7- Leche descremada (4 oz)

6 g de carbohidratos

Y8- Leche baja en grasas (4 oz)

7 g de carbohidratos

Y9- Sin lactosa (8 oz) 13 g de carbohidratos

Y10- Leche de soja (8 oz) 18 g de carbohidratos

Y11- Gaseosa de jengibre 19 g de carbohidratos

Y12- Gaseosa cola 26 g de carbohidratos

Y13- Gaseosa de jengibre dietética

Y14- Gaseosa cola dietética

Y15- Agua carbonatada

Y16- Té helado sin teína y sin azúcar

Y17- Agua envasada

Condimentos GF

Z1- Salsa barbacoa 10 g de carbohidratos

Z2- Azúcar moreno 24 g de carbohidratos

Z3- Canela

Z4- Miel 7 g de carbohidratos

Z5- Mostaza con miel 6 g de carbohidratos

Z6- Salsa picante

Z7- Queso parmesano rallado

Z8- Jalea 9 g de carbohidratos

Z9- Jalea dietética 3 g de carbohidratos

Z10- Kéetchup 3 g de carbohidratos

Z11- Limón

Z12- Queso crema light 2 g de carbohidratos

Z13- Margarina

Z14- Mantequilla

Z15- Mayonesa

Z16- Mayonesa light 1 g de carbohidratos

Z17- Mrs. Dash

Z18- Mostaza 1 g de carbohidratos

Z19- Crema no láctea 1 g de carbohidratos

Z20- Mantequilla de maní 5 g de carbohidratos

Z21- Pimienta

Z22- Pasas de uva 16 g de carbohidratos

Z23- Sal

Z24- Crema agria 2 g de carbohidratos

Z25- Azúcar 3 g de carbohidratos

Z26- Splenda

Z27- Estevia

Z28- Jarabe 31 g de carbohidratos

Z29- Jarabe dietético 4 g de carbohidratos

Z30- Salsa tártara 1 g de carbohidratos

Catholic Health ha recibido el Premio al Logro de la Excelencia Culinaria de la ACFLI

Esta distinción reconoce el compromiso con la excelencia en el servicio de alimentos.



Una oración antes de comer

Dios misericordioso,

gracias por esta comida nutritiva y por la oportunidad de ofrecerte palabras de gratitud por tu presencia sanadora en mi vida. Ofrezco una oración especial por aquellos que pasarán hambre este día. Que reciban tu paz y consuelo.

Concédemelo, Señor, tu sanación en cuerpo, mente y espíritu, y la gracia para disfrutar de tu piadoso amor.

Pedimos esto en tu santo nombre.

Amén.