



**Catholic
Health**

Good Samaritan
University Hospital

Menú para niños



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

Debido a las mejoras en la cocina, actualmente en curso, estamos ofreciendo una selección de platos limitada, pero deliciosa.

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.

- 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

B Guarniciones calientes GF

- B1- Croquetas de papas
17 g de carbohidratos GF
- B2- Salchicha
- B3- Tocino



C Fruta y yogur

- C1- Fruta fresca, manzana 25 g de carbohidratos GF
- C2- Fruta fresca, naranja 15 g de carbohidratos GF
- C3- Fruta fresca, banana 23 g de carbohidratos GF
- C4- Vaso de frutas, ensalada de frutas
11 g de carbohidratos GF
- C5- Vaso de frutas, fruta tropical mixta
15 g de carbohidratos GF
- C6- Taza de frutas, duraznos en cubos
14 g de carbohidratos GF
- C7- Compota de manzana 12 g de carbohidratos GF
- C8- Yogur, natural 10 g de carbohidratos GF
- C9- Yogur, vainilla 19 g de carbohidratos GF
- C10- Yogur, arándano 19 g de carbohidratos GF
- C11- Yogur, durazno 19 g de carbohidratos GF
- C12- Yogur, fresa-banana
19 g de carbohidratos GF

Más variedades de desayuno en la siguiente página

Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

Desayuno

Disponible todo el día.

D Panes, pastelería y granos

- D1- Mini bagel, simple 26 g de carbohidratos
- D2- Mini bagel, simple 40 g de carbohidratos **GF**
- D3- Mini bagel, sésamo 25 g de carbohidratos
- D4- Mini muffin, arándano 23 g de carbohidratos
- D5- Mini muffin, maíz 27 g de carbohidratos
- D6- Muffin de arándano 36 g de carbohidratos **GF**

Pan (1 rebanada):

- D7- Pan de Viena 33 g de carbohidratos
- D8- Blanco 13 g de carbohidratos
- D9- Blanco 12 g de carbohidratos **GF**
- D10- Trigo 13 g de carbohidratos
- D11- Multicereal 18 g de carbohidratos
- D12- Centeno 16 g de carbohidratos
- D13- Wrap blanco 45 g de carbohidratos
- D14- Wrap de trigo 43 g de carbohidratos
- D15- Panecillo 21 g de carbohidratos

Cereal caliente: ♥

- D16- Avena 14 g de carbohidratos
- D17- Crema de trigo 18 g de carbohidratos

Elección de coberturas:

- D18- Granola casera 14 g de carbohidratos
- D19- Pasas de uva 16 g de carbohidratos
- D20- Canela
- D21- Azúcar moreno 24 g de carbohidratos

Cereal frío: ♥

- D22- Cheerios 14 g de carbohidratos **GF**
- D23- Corn Flakes 18 g de carbohidratos
- D24- Raisin Bran 28 g de carbohidratos
- D25- All Bran 39 g de carbohidratos
- D26- Rice Chex 24 g de carbohidratos **GF**

Almuerzo y cena

E Sopas

- E1- Sopa crema de verduras 8 g de carbohidratos **GF**
- E2- Sopa de fideos y pollo 12 g de carbohidratos

F Ensaladas para guarnición

- F1- Ensalada César: Crutones, queso parmesano 7 g de carbohidratos ♥ **GF**
- F2- Ensalada verde: Pepinos, tomates, zanahorias ralladas 5 g de carbohidratos ♥ **GF**

G Ensaladas como plato principal

- G1- Ensalada César: Crutones, queso parmesano 15 g de carbohidratos ♥ **GF**
- G2- Ensalada verde: Pepinos, tomates, zanahorias ralladas 10 g de carbohidratos ♥ **GF**



Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

Almuerzo y cena

Ensalada como plato principal.

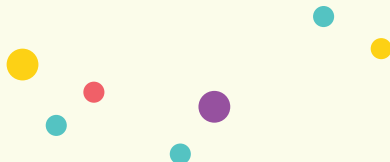
Elegir hasta una proteína: **GF**

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| G3- Pollo grillé ♥ | G8- Ensalada de atún ♥ |
| G4- Salmón ♥ | |
| H5- Camarones | G9- Ensalada de pollo ♥ |
| G6- Pavo ♥ | |
| G7- Jamón | |

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

Elija un aderezo: **GF**

- G10-** Aderezo César casero
3 g de carbohidratos ♥
- G11-** Aderezo italiano Golden 1 g de carbohidratos
- G12-** Aderezo italiano ligero
4 g de carbohidratos ♥
- G13-** Aderezo ranchero 1 g de carbohidratos
- G14-** Aderezo ranchero ligero
4 g de carbohidratos ♥
- G15-** Aceite y vinagre 3 g de carbohidratos



H1 Tabla de charcutería

Elección de pan (2 rebanadas):

- | | |
|--|--|
| H2- Pan de Viena 33 g de carbohidratos ♥ | H6- Multicereal 36 g de carbohidratos ♥ |
| H3- Blanco 26 g de carbohidratos ♥ | H7- Centeno 32 g de carbohidratos |
| H4 - Blanco 24 g de carbohidratos ♥ GF | H8- Wrap blanco 45 g de carbohidratos |
| H5- Trigo 26 g de carbohidratos ♥ | H9- Wrap de trigo 43 g de carbohidratos |

Elección de proteína o ensalada: **GF**

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| H10- Pavo ♥ | H13- Ensalada de atún ♥ |
| H11- Jamón | |
| H12- Pollo grillé ♥ | H14- Ensalada de pollo ♥ |

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

Elección de queso: **GF**

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| H15- Americano | H19- Americano alpino ♥ |
| H16- Cheddar suave | |
| H17- Suizo | H20- Suizo alpino ♥ |
| H18- Mozzarella fresca ♥ | |

Elección de coberturas: **GF**

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| H21- Tocino | H24- Cebolla ♥ |
| H22- Lechuga ♥ | H25- Pepinillo |
| H23- Tomate ♥ | |

H26- 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.

Más variedades de desayuno en la siguiente página

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

Almuerzo y cena

J1 Barra de queso asado

Elección de pan (2 rebanadas):

- | | |
|--|--|
| J2- Blanco 26 g de
carbohidratos ♥ | J5- Multicereal 36 g
de carbohidratos ♥ |
| J3- Blanco 24 g de
carbohidratos ♥ GF | J6- Centeno
32 g de carbohidratos |
| J4- Trigo 26 g de
carbohidratos ♥ | |

Elección de queso: GF

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| J7- Americano | J10- Americano
alpino ♥ |
| J8- Cheddar suave | J11- Suizo alpino ♥ |
| J9- Suizo | |

Elección de coberturas: GF

- | | |
|---------------|----------------|
| J12- Tocino | J14- Pepinillo |
| J13- Tomate ♥ | |

K Paninis y pizzas

K1- Panini de pollo y queso

43 g de carbohidratos

K2- Pizza margarita clásica, masa tradicional: Salsa de tomate casera, mozzarella rallada, albahaca fresca
64 g de carbohidratos

L Platos principales calientes

- L1- Pavo en rodajas 2 g de carbohidratos ♥ GF
- L2- Pastel de carne 18 g de carbohidratos ♥
- L3- Bastones de pollo 22 g de carbohidratos
- L4- Pollo asado marinado ♥ GF
- L5- Palitos de pescado 17 g de carbohidratos ♥
- L6- Salmón horneado ♥ GF
- L7- Lengudo a la parrilla ♥ GF

M Pasta

M1- Penne pasta con mantequilla y parmesano 54 g de carbohidratos GF

M2- Penne pasta con mantequilla, parmesano y pollo grillé
54 g de carbohidratos GF

M3- Penne pasta con mantequilla, parmesano y camarones grillados
54 g de carbohidratos GF

M4- Penne pasta a la marinara
47 g de carbohidratos ♥ GF

M5- Penne pasta a la marinara con pollo grillé 47 g de carbohidratos ♥ GF

M6- Penne pasta a la marinara con camarones 47 g de carbohidratos ♥ GF

M7- Penne pasta a la boloñesa
44 g de carbohidratos ♥ GF

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

N Guarniciones

N1 - Brócoli vaporizado
3 g de carbohidratos GF

N2 - Frijoles verdes al vapor
6 g de carbohidratos GF

N3 - Zanahorias bebé al vapor
10 g de carbohidratos GF

N4- Puré de papas 20 g de carbohidratos GF

N5- Puré de batatas 22 g de carbohidratos GF

N6- Arroz blanco 14 g de carbohidratos GF

N7- Arroz y Frijoles 25 g de carbohidratos GF

N8- Croquetas de papas
17 g de carbohidratos GF

Postres

- P1- Tarta crumble** 95 g de carbohidratos
- P2- Pastel de ángel** 29 g de carbohidratos
- P3- Bizcochuelo** 26 g de carbohidratos
- P4- Galletitas Lorna Doone** 1
9 g de carbohidratos
- P5- Galletitas Oreo paquete de 2**
16 g de carbohidratos
- P6- Galletas Graham** 11 g de carbohidratos
- P7- Papas fritas** 8 g de carbohidratos **GF**
- P8- Helado de vainilla** 18 g de carbohidratos **GF**
- P9- Helado de chocolate**
18 g de carbohidratos **GF**
- P10- Sorbete de naranja** 30 g de carbohidratos **GF**
- P11- Helado de fruta, limón**
27 g de carbohidratos **GF**
- P12- Helado de fruta, naranja**
27 g de carbohidratos **GF**
- P13- Helado de fruta, limón dietético**
10 g de carbohidratos **GF**
- P14- Budín de vainilla** 22 g de carbohidratos **GF**
- P15- Budín de chocolate** 24 g de carbohidratos **GF**
- P16- Budín de arroz** 21 g de carbohidratos **GF**
- P17- Budín dietético de vainilla**
13 g de carbohidratos **GF**
- P18- Budín dietético de chocolate**
13 g de carbohidratos **GF**
- P19- Budín dietético de arroz**
14 g de carbohidratos **GF**
- P20- Gelatina de naranja** 21 g de carbohidratos **GF**
- P21- Gelatina de fresa** 23 g de carbohidratos **GF**
- P22- Gelatina dietética de naranja**
2 g de carbohidratos **GF**
- P23- Gelatina dietética de fresa** **GF**
2 g de carbohidratos

Bebidas

Q Bebidas calientes **GF**

- Q1- Chocolate caliente**
15 g de carbohidratos
- Q2- Chocolate caliente dietético**
11 g de carbohidratos

R Bebidas frías **GF**

- R1- Jugo de naranja** 13 g de carbohidratos
- R2- Jugo de manzana** 14 g de carbohidratos
- R3- Jugo de arándano** 20 g de carbohidratos
- R4- Jugo de vegetales** 6 g de carbohidratos
- R5- Jugo de arándano dietético**
1 g de carbohidratos
- R6- Leche entera (8 oz)** 13 g de carbohidratos
- R7- Leche descremada (4 oz)**
6 g de carbohidratos
- R8- Leche baja en grasas (4 oz)**
7 g de carbohidratos
- R9- Sin lactosa (8 oz)** 13 g de carbohidratos
- R10- Leche de soja (8 oz)** 18 g de carbohidratos
- R11- Gaseosa de jengibre** 19 g de carbohidratos
- R12- Gaseosa cola** 26 g de carbohidratos
- R13- Gaseosa de jengibre dietética**
- R14- Gaseosa cola dietética**
- R15- Agua carbonatada**
- R16- Té helado sin teína y sin azúcar**
- R17- Agua envasada**

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

Nota: Comidas kosher disponibles a pedido.

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.

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

Pedimos esto en tu santo nombre.

Amén.