

## CÓMO HACER SU PEDIDO

Las comidas se entregan por zonas. Encienda su televisor para ver la hora personalizada de su pedido y el horario de entrega. Cuando esté todo listo para disfrutar de una deliciosa comida, simplemente marque **FOOD (3663)** desde el teléfono de su hospital o **845-348-3006** desde fuera del hospital. Estamos a disposición para tomar su pedido todos los días de 7:00 a. m. a 6:00 p. m. Le recomendamos que haga su pedido antes de cada período de comida.

## INFORMACIÓN SOBRE LO QUE SIGNIFICA LA DIETA QUE SE ORDENÓ

### DIETA CARDÍACA

Se recomiendan dietas saludables para el corazón a fin de reducir las concentraciones de colesterol en la sangre, controlar la presión arterial y disminuir el riesgo general de enfermedades cardiovasculares. Estas dietas constan de 2 g de sodio (bajo contenido de sal), bajo contenido de grasas/colesterol y pocas grasas saturadas.

**Alimentos recomendados:** frutas frescas, verduras, carne magra, aves, pescado, frijoles/legumbres, huevos, panes y pastas integrales, leche descremada o baja en grasas y yogur.

**Alimentos que debe evitar o limitar:** carnes procesadas (tocino, salchicha, jamón), alimentos fritos, leche entera, mantequilla.

### PLANES DE COMIDAS CON CARBOHIDRATOS

#### CONTROLADOS (CCMP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Esta dieta proporciona una cantidad específica de carbohidratos por día junto con una cantidad designada de calorías. El objetivo de esta dieta es ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso.

**Alimentos recomendados:** frutas frescas, verduras, carne magra, aves, pescado, huevos, frijoles/legumbres, cereales sin azúcar, panes y pastas integrales, arroz integral, refrescos dietéticos y postres sin azúcar.

**Alimentos que debe evitar o limitar:** azúcar/jarabes, panes y pastas blancos, arroz blanco, cereales endulzados, jugos, refrescos y frutas enlatadas.

### DIETA RENAL

Las dietas renales limitan la ingesta de nutrientes específicos, como proteínas, sodio, potasio, fósforo o líquidos. Estas dietas incluyen las siguientes: dieta para las personas con enfermedad renal crónica (60 g de proteínas, 2 g de sodio, 2 g de potasio, contenido bajo de fósforo), dieta para las personas que reciben diálisis (100 g de proteína, 2 g de sodio, 3 g de potasio, contenido bajo de fósforo, 1 l de líquidos), y dietas que restringen la ingesta de fósforo o que limitan el consumo de potasio a 2 g.

**Alimentos recomendados:** frutas y verduras frescas, cereales integrales, frijoles/legumbres y arroz integral.

**Alimentos que debe evitar o limitar:** cereales y postres procesados, carnes procesadas (tocino, jamón, salchicha), carnes fritas, quesos procesados (americano), frutas enlatadas y refrescos.

## HORARIOS DE LA CAFETERÍA

### LUNES A VIERNES

### FINES DE SEMANA

Desayuno: 7:00 a. m. a 10:30 a. m. Desayuno: 7:30 a. m. a 10:30 a. m.  
Almuerzo/Cena: 11:30 a. m. a 6:30 p. m. Almuerzo/Cena: 11:30 a. m. a 6:30 p. m.

## DISPONIBLE EN TODO MOMENTO

### DESAYUNO

Panqueques, waffles belgas, huevos revueltos, huevos duros, salchicha de pavo, tocino, tostadas de trigo blanco o integral, panecillo inglés, bagel

#### Cereales

**Cereales calientes:** avena, Cream of Wheat

**Cereales fríos:** Cheerios, Corn Flakes, Raisin Bran, Frosted Flakes, Rice Krispies

#### Tazones de parfait

Arándanos, fresas, yogur de vainilla, granola

### ALMUERZO Y CENA

#### Platos principales

Pechuga de pollo a la parrilla, salmón asado, penne al vodka, salteado de verduras o tofu

#### Guarniciones

Puré de papa, gajos de papa, brócoli al vapor, mezcla de verduras

#### Parrilla

Hamburguesa de carne o hamburguesa vegetariana, quesadillas de pollo, quesadillas de queso, sándwich de pollo crujiente, tiras de pollo

#### Deli

**Sándwiches:** ensalada de pollo, ensalada de atún, ensalada de huevo, pavo, jamón

**Platos fríos:** ensalada de pollo, ensalada de atún, ensalada de huevo, hummus

**Ensaladas:** César, ensalada de la huerta

#### Frutas

Manzana, naranja, plátano, cóctel de frutas, duraznos cortados en cubitos

#### Postres

Pastel de manzana, pastel de zanahoria, pastel de ángel

**Pudín:** vainilla o chocolate

**Gelatina:** fresa o cítricos

**Helado:** vainilla o chocolate

(opciones sin azúcar disponibles)

**Galletas:** Lorna Doones, con chips de chocolate, avena y pasas, galletas Graham

**Helado saborizado:** limón o cereza

#### Bebidas

**Café:** regular, descafeinado | **Té:** regular, descafeinado, menta, manzanilla

**Chocolate caliente:** regular, sin azúcar | **Jugo:** manzana, arándano, naranja, uva, limonada | **Leche:** regular, descremada, Lactaid, soja | **Refrescos:** cola, cola dietética, ginger ale, ginger ale dietética

#### Sopas del día

**Domingo:** cebada de ternera | **Lunes:** minestrone | **Martes:** cebada de ternera

**Miércoles:** tomate | **Jueves:** crema de pollo | **Viernes:** sopa de fideos con pollo

**Sábado:** minestrone

Montefiore | Nyack

# MENÚ

Realice sus pedidos de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

**MARQUE 3663 (FOOD) PARA HACER SU PEDIDO  
DESDE FUERA DEL HOSPITAL 845-348-3006**

## DESAYUNO

### DOMINGO

Huevos revueltos occidentales  
Tocino  
Papas fritas caseras  
Cereal: Cream of Wheat

### LUNES

Tostada francesa con remolino de canela y compota de frutas  
Tocino  
Cereal: avena

### MARTES

Frittata de tres quesos cubierta con revuelto de verduras  
Salchicha de pavo  
Cereales: Cheerios

### MIÉRCOLES

Panqueques rellenos de manzana  
Tocino  
Cereal: Cream of Wheat

### JUEVES

Tocino de pavo ahumado con nogal americano  
y huevos revueltos con queso  
Patatas de desayuno  
Cereal: avena

### VIERNES

Waffle belga con fruta macerada  
Tocino  
Cereal: Cream of Wheat

### SÁBADO

Clara de huevo, queso y espinaca en panecillo inglés  
Salchicha de pavo  
Cereal: avena

## ALMUERZO

### DOMINGO

Pollo a la parmesana  
Espaguetis  
Judías verdes  
Alternativa fría: wrap de pollo César

### LUNES

Carne de res desmechada a la cubana  
Pilaf de arroz con cilantro  
Verduras variadas  
Alternativa fría: wrap de ensalada de atún

### MARTES

Paillard de pollo a la plancha con ensalada de tomates uva  
Cuscús de espinacas  
Alternativa fría: tazón de requesón con frutas

### MIÉRCOLES

Langostinos y camarones  
Espaguetis  
Calabacín a la plancha  
Alternativa fría: wrap de ensalada de pollo

### JUEVES

Filete de falda a la parrilla con chimichurri  
Pilaf de arroz con cilantro  
Mezcla de verduras  
Alternativa fría: ensalada del chef

### VIERNES

Pollo guisado caribeño  
Arroz con coco  
Zanahorias asadas  
Alternativa fría: ensalada estilo Southwest

### SÁBADO

Pastel de carne a la barbacoa  
Macarrones con queso  
Judías verdes  
Alternativa fría: wrap de pollo a la barbacoa

## CENA

### DOMINGO

Salmón asado  
Pilaf de arroz integral  
Verduras mixtas al vapor  
Alternativa fría: wrap de pollo a la barbacoa

### LUNES

Muslos de pollo a la barbacoa  
Batatas asadas  
Brócoli al vapor  
Alternativa fría: wrap de pollo César

### MARTES

Lubina asiática sellada a la sartén  
con salsa cremosa de limón  
Pilaf de verduras  
Salteado de verduras mixtas  
Alternativa fría: wrap de ensalada de atún

### MIÉRCOLES

Fajita de pollo  
Arroz amarillo  
Judías verdes  
Alternativa fría: tazón de requesón con frutas

### JUEVES

Pechuga de pavo asada  
Puré de batata  
Judías verdes con ajo  
Alternativa fría: wrap de ensalada de pollo

### VIERNES

Salmón teriyaki  
Arroz blanco al vapor  
Brócoli al vapor  
Alternativa fría: ensalada del chef

### SÁBADO

Muslos de pollo deshuesados asados  
Patatas baby asadas  
Brócoli al vapor  
Alternativa fría: ensalada estilo Southwest