

## SERVICIO AL CUARTO

### MENÚ EN ESPAÑOL (Spanish Menu)



# Mary Washington Healthcare

## Stafford Hospital



Para ordenar su comida,

**Por favor llame al**

**1-3-6-6-3**

Entre las **7:00 am a 6:30 pm**

#### Tabla de contenido:

- Dietas Líquidas..... Página 2
- Acompañantes..... Página 3
- Platos principales..... Página 4
- Postres..... Página 5
- Bebidas..... Página 5
- Desayuno ..... Página 6

Ordene llamando al **1-3-6-6-3 desde su teléfono del cuarto**. Un(a) operador(a) le atenderá su llamada.

Tenemos **interpretes** en línea disponibles para tomar su llamada.

**\*\*Algunos artículos no son apropiados basado en la dieta prescrita por su médico o sus alergias.\*\***

## DIETAS LIQUIDAS

## LIQUIDOS CLAROS

## JUGOS

## BEBIDAS CALIENTES (Hot beverages)

(★Descafeinado disponible) – No leche o crema

Café (Coffee) / Té Negro (Hot Tea) /

Té Verde (Green Tea)

Té de Hierbas (Herbal Tea)

## BEBIDAS FRIAS (Cold beverages)

Té helado, descafeinado sin azúcar (Iced Tea)

Limonada (Sin azúcar) (Lemonade Sugar Free)

Frambuesa (Sin azúcar) (Raspberry, Sugar Free)

Soda Lima Limón (Reg/Dieta) (Lemon Lime Soda)

Ginger Ale (Regular / Dieta) (Ginger Ale)

Cola (Regular/ Dieta/ Sin Cafeína) (Cola, Reg/ Diet / Caff Free)

Agua

## CALDOS

(Regular o Libre de Gluten)

Pollo (Chicken) / Res (Beef) / Vegetales (Vegetable)

## POSTRES FRIOS Y CONGELADOS

(Cold & frozen treats)

Hielo Italiano (Italian Ice): Naranja (Orange) /

Limón (Lemon)

Paletas Surtidas (Regular / Sin azúcar)

(Assorted popsicles Regular/ Sugar free)

## Gelatinas

Baya (Regular/ Sin Azúcar) (Berry, Regular/ Sugar Fee) /

Naranja (Orange)

## CONDIMENTOS

Miel (Honey) / Sal (Salt) /

Azúcar (Regular/ Dieta) (Sugar)

\*\* Suplementos nutricionales, (Ensure, Glucerna & Nepro) tienen que ser autorizados por el doctor\*\*

## LIQUIDOS COMPLETOS

## JUGOS (Juices)

Manzana (Apple) / Arándano (Cranberry) / Naranja (Orange) / Ciruela (Prune)

## BEBIDAS CALIENTES (Hot beverages)

(★Descafeinado disponible) – No leche o crema

Café (Coffee) / Chocolate caliente (Hot chocolate)

Té Negro (Hot Tea) / Té Verde (Green Tea) / Té de Hierbas (Herbal Tea)

## BEBIDAS FRIAS (Cold beverages)

Leche (Milk) : 1% / Entera (Whole) / Chocolate / Almendra (Almond)

Té helado, descafeinado sin azúcar (Iced Tea)

Limonada (Sin azúcar) (Lemonade Sugar Free)

Frambuesa (Sin azúcar) (Raspberry, Sugar Free)

Soda Lima Limón (Sprite®) (Reg/Dieta) (Lemon Lime Soda)

Ginger Ale (Regular / Dieta) (Ginger Ale)

Cola (Regular/ Dieta) (Cola, Reg/ Diet)

Agua

## CEREALES CALIENTES (Hot Cereals)

Crema de trigo colada (Cream of Wheat) / Avena Colada (Oatmeal Strained)

Crema de maíz colada

## CALDOS Y SOPAS (Broths &amp; Soups)

Caldo de: Pollo (Chicken) / Res (Beef) / Vegetales (Vegetable)

Crema de Tomate (Cream of Tomato)

## POSTRES FRIOS Y CONGELADOS (Cold &amp; frozen treats)

Gelatina: Baya (Regular/ Sin Azúcar) (Berry, Regular/ Sugar Fee) /

Naranja (Orange)

Yogur (Vainilla (Vanilla) / Fresa (Strawberry))

Pudines: (Puddings) Chocolate (Chocolate) / Vainilla (Vanilla)

Hielo Italiano (Italian Ice): Naranja (Orange) / Limón (Lemon)

Paletas Surtidas (Regular/Sin azúcar) (Assorted popsicles Regular/ Sugar free)

Helado de (Ice cream): Vainilla o Chocolate (Vanilla or Chocolate) /

Sorbete de Naranja (Orange Sherbet) /

Bebida nutricional (Vainilla o Chocolate) (Nutritional Drink)

## CONDIMENTOS (Condiments)

Azúcar (Regular/ Dieta)/ Morena) / Miel/

Sal / Crema (Cream) / Mantequilla (Margarine) / Pimienta (Pepper)

## ACOMPAÑAMIENTOS (Sides)

Su selección de 3 acompañantes (Your choice of 3 sides)

### ENSALADAS PEQUEÑAS (Side Salads)

Ensalada César (Cesar Salad) / Ensalada Fresca del jardín (Garden Salad)

Su selección de Salsas/Aderezos (Your Choice of Dressing)

César (Cesar), Italiano (Italian), Ranch (Regular) (Ranch),  
Francés (French) Vinagreta de Frambuesa (Raspberry)

### Acompañantes calientes

#### VEGETALES

Maiz (Corn) / Brócoli (Fresh Broccoli) / Frijoles Verdes (ejotes) (Green Beans) /  
Zanahorias (Carrots) / Espinaca (Spinach)

#### ALMIDONES

Papas Rojas (Red Potato) / Puré de Papas Hecho en Casa con (Mashed potatoes) / Arroz Blanco (White rice)  
Macarrones con Queso (Macaroni and cheese) / Papas Fritas (French Fries) / Pan de Maíz / Panecillo de Trigo

#### PASTA

Pasta (Pasta): Penne | Libre de Gluten  
Salsas (Sauces): Marinara (Marinara) | Salsa con carne (Meat Sauce) | Alfredo (Alfredo)

### Acompañantes fríos

Requesón (Cottage Cheese) / Palitos de zanahoria y apio (Carrots & Celery Sticks)

### SOPAS Y CALDOS (Soups and Broths)

Sopas (Soups): Pollo y fideos (Chicken Noodle) / Crema de tomate (Cream of Tomato) / Crema de pollo (Cream of Chicken) / Vegetales (Vegetable) /  
Caldos (Broths, Reg/ No Gluten Added): Pollo (Chicken) / Res (Beef) / Vegetales (Vegetable)

### FRUTAS FRESCAS

Manzana (Apple) / Uvas (Grapes) / Piña (Pineapple) / Guineo o Plátano (Banana)  
Naranja (Orange) / Taza de frutas mezcladas (Fresh Fruit Cup)

### FRUTAS SUAVES

Puré de manzana (Applesauce) / Durazno (Peaches) / Peras (Pears)

### Yogur

Vainilla (Vanilla) / Fresa (Strawberry) / Parfait de Frutas y Granola (Fruit Granola Parfait)

## Plato Principal (Entree)

Su selección de un (1) artículo de las secciones en esta pagina

### PLATOS DE ENSALADA

Ensalada César con Pollo (Chicken Caesar Salad) / Ensalada del Chef con Pollo (Chef Salad)

Su selección de Salsas/Aderezos (Your Choice of Dressing)

César (Ceasar), Italiano (Italian), Ranch (Ranch), Francés (French). Vinagreta de Frambuesa (Raspberry Vinaigrette)

### SELECCIONES DEL CHEF (Chef Selections)

Pechuga de Pavo Rostizado con Salsa (Roasted Turkey Breast with Gravy)

*Pechuga de pavo bañado con salsa de pavo*

Pollo a la Parmesana (Chicken Parmesan)

*Pechuga de Pollo, Queso y Salsa Marinara. Puede acompañar con arroz blanco*

Rollo de Carne con Salsa de Res (Meatloaf with Gravy)

*Rollo de carne de res con especias bañado en salsa de res*

Pescado al Horno (Baked Fish)

*Pescado blanco al horno. Limón y Salsa Tártara disponible*

Vegetales Asiáticos Salteados (Asian Stir Fry Vegetables)

*Mezcla de vegetales frescos salteados en salsa teriyaki y servido sobre arroz blanco o integral.*

*Puede añadir pollo, pescado o tofu.*

### A LA PARRILLA / PIZZA

**Hamburguesa** (Burger) : Carne (Hamburger) | Pavo (Turkey) | Portobello/ Hongos (Portobello Vegetarian)

**Pizza Personal** (Personal Pizza) ;: Queso (Cheese), Pepperoni (Pizza), Salchicha de pavo (Turkey Sausage) Vegetales (Vegetables)

**Emparedados Calientes a la Parrilla** (Grilled Sandwich) : Queso (Grilled Cheese Sandwich) / Jamón y Queso (Grilled Ham & Cheese Sandwich)  
/ Emparedado de Pollo (Grilled Chicken Sandwich) / Pedazos de Pollo Frito (Chicken Tenders)

### DELI

**Haga sus propios emparedados - Escoja el pan, queso, ingredientes, proteína y condimentos**

**Pan** (Bread): Multigrano (Multigrain) /Integral (Wheat) /Blanco (White)  
/ Centeno (Rye) /Libre de Gluten (No gluten added)

**Quesos:** Cheddar (Cheddar) / Suizo (Swiss) / Pepper Jack  
**Ingredientes:** Lechuga (Lettuce) / Tomate (Tomato) /  
Cebolla roja (Red Onion) / Pepinillo (Pickle)

**Proteína:** Pavo (Turkey) / Jamón (Ham) / Ensalada de atún (Tuna salad) /  
Ensalada de Pollo (Chicken salad) / Ensalada de Huevo (Egg salad) /

Crema de Cacahuete y Jalea (Fresa o Uva) (Peanut Butter and Jelly, Strawberry or Grape)

### CONDIMENTOS (Condiments)

Cátsup (Ketchup) / Mostaza (Mustaza) / Mayonesa\* (LF Mayo) / Crema Agria\* (LF Sour Cream) / Limón

**Salsas** (Sauces): Barbacoa (BBQ) / Miel y Mostaza (Honey Mustard) / Roja (Red) / Picante (Hot)

## POSTRES

Su selección de un (1) artículo de las secciones en esta sección

### POSTRES HORNEADOS

Pastel de Angel (Angel Food Cake)  
 Postre crujiente de manzana (Apple Crisp)  
 Pastel de Chocolate (Chocolate Brownie)  
 Pastel con Fresas (Strawberry Shortcake)  
 Galletas: Azúcar (Sugar) / Trocitos de chocolate (Choc chip)

### PUDIN (Regular & Sin azúcar) (Pudding, Reg / Sugar Free)

Vainilla (Vanilla) / Chocolate (Chocolate)

### GELATINAS DE SABOR

Bayas (Regular / Sin Azúcar) (Berry – Regular or Sugar Free) / Naranja (Orange)

### POSTRES FRIOS Y CONGELADOS (Cold & Frozen Treats)

Helado - Vainilla o Chocolate (Vanilla or Chocolate Ice cream) (Regular/ Sin Azúcar) / Paletas de frutas (Assorted popsicles) /  
 Hielo Italiano - Naranja o Limón (Italian Ice, Orange or Lemon) / Sorbete de Naranja (Orange Sherbet) /  
 Bebida nutricional (Vainilla o Chocolate) (Nutritional Drink Vanilla or Chocolate)

## BEBIDAS (Drinks)

### JUGOS

Manzana (Apple) / Arándano (Cranberry) / Naranja (Orange) / Ciruela (Prune)

### LECHE

1% (1%) / Entera (Whole) / Chocolate sin Grasa (FF Chocolate Milk) / Almendra (Almond)  
 Bebida Nutricional (Nutritional Drink); Vainilla (Vanilla) / Chocolate (Chocolate)

### BEBIDAS CALIENTES

(Regular (Regular) / Sin cafeína (Decaf))

Café (Coffee) / Té Caliente (Hot Tea) / Té Verde (Green Tea)

Té de Hierbas (Herbal Tea)

Chocolate caliente (Regular o Sin Azúcar) (Hot Chocolate – Regular or Sugar Free)

### BEBIDAS FRIAS

Té Helado – Descafeinado, Sin Azúcar (Iced Tea, Decaf, Unsweetened) / Ginger Ale (Regular / Dieta) (Ginger Ale, Regular / Diet)

Soda de Lima Limón (Sprite®) (Regular / Dieta) (Lemon Lime Soda, Regular / Diet)

Cola (Regular/ Dieta) (Cola, Regular, Diet)

Limonada (Sin azúcar) (Lemonade, Sugar Free) , Frambuesa (Sin azúcar) (Raspberry, Sugar Free)

Agua (Water)

**\*\* Suplementos nutricionales, (Ensure, Glucerna & Nepro) tienen que ser autorizados por el doctor\*\***

## MENU DEL DESAYUNO (Breakfast Menu)

### PLATOS PRINCIPALES DEL DESAYUNO (Breakfast Entrees)

Su selección de un (1) artículo de las secciones en esta sección

**OMELET (TORTILLA DE HUEVO) A SU GUSTO (Build your own omelet) O WRAP CON HUEVO A SU GUSTO (Build your own omelet)**

(Disponible en Regular, Clara de Huevo)

Pimientos (Chiles) verdes (Green Peppers) / Cebolla (Onions) / Hongos (Mushrooms) / Espinaca (Spinach) / Tomates (Tomatoes) /

Queso (Cheese) / Tocino (Bacon) / Salchicha (Sausage)

**Tostada Francesa con canela (Cinnamon French Toast)**

**Panqueques (Pancakes):** De Leche y Mantequilla (Plain) / Con fresas moras (Blueberries)

### ACOMPAÑAMIENTOS DEL DESAYUNO (Breakfast sides)

Su selección de un (3) artículo de las secciones en esta sección

Huevos revueltos (regular o sustituto de huevo) (Regular or Low Cholesterol Scrambled Eggs)

Huevos Duro/ Hervido (Hard Boiled Egg) / Salchicha de pavo (Turkey Sausage)

Tocino de Cerdo (Bacon) / Tocino de Pavo (Turkey bacon) / Papas del Desayuno (Breakfast Potatoes) /

Cereales Calientes: Avena / Crema de trigo (Cream of Wheat) ® / Crema De maiz molido (Grits)

Cereales Frios: Cheerios / Corn flakes ® / Raisin Bran ® / Rice Krispies® / Cinnamon Toast Crunch

### DE LA PANADERIA (Bakery)

Tostada: Multigranos (Multigrain), Integral (Wheat), Blanco (Whites), Libre de Glúten (Gluten Free), Centeno (Ryes),

Panecillo Inglés (English Muffin)

Bagel (Bagel): Pasas y canela (Cinnamon Raisin) / Sencillo (Plain)

Pan dulce (Muffins) con: Fresas Moras (Blueberries) / Arandanos y Naranja (Orange Cranberry)

**FRUTAS FRESCAS (Fresh Fruits):** Manzana (Apple) / Naranja (Orange) / Banana (Banana) / Uvas (Grapes) / Piña (Pineapple) / Taza de frutas (Fresh Fruit Cup)

**FRUTAS SUAVES (Soft Fruits):** Puré de Manzana (Applesauce) / Peras (Pears) / Durazno (Peaches)

**YOGUR (Yogurt):** Yogur (Yogurt): Vainilla (Vanilla) / Fresas (Strawberries) / Parfait de Frutas y Granola (Fresh Fruit, Granola & Yogurt Parfait)

**CONDIMENTOS (Condiments):** Mantequilla (Butter) / Sal (Salt) / Pimienta (Butter) / Jalea (Regular/Dietética) (Jelly, Regular/ Diet) / Queso Crema (LF Cream Cheese) / Mantequilla de Cacahuete (Peanut Butter) / Sazonador de Hierbas (Herb Seasoning) / Almíbar (Regular/Dietético) (Syrup, Regular/ Diet) / Azúcar (Blanca/ Morena/ Sustituto) (Sugar- White/ Brown/ Subst) / Catsúp (Ketchup) / Miel (Honey) / Salsa Picante (Hot Sauce) / Salsa/ Canela (Cinnamon) / Pasas (Raisins) / Crema (Creamer)

Familiares, ordenen para un ser querido llamando al 540-741-3663 desde su hogar o móvil.