



Mary Washington Healthcare

Mary Washington Hospital

SERVICIO DE COMIDAS AL CUARTO

MENÚ EN ESPAÑOL

(Spanish Menu)

Para ordenar su comida,

Por favor llame al

1-3-6-6-3

Entre las 7:00 am a 6:30 pm

(Desayuno 7am-10:30am

Almuerzo/ Cena 11am-6:30pm)



Tabla de contenido:

- Dietas Líquidas..... Página 2
- Platos Principales..... Página 3
- Acompañantes..... Página 4
- Postres / 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 (Juices)

Manzana (Apple) / Arándano (Cranberry)

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 (Water)

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 Reg/ Diet)

** Suplementos nutricionales, (Ensure, Glucerna & Nepro) tienen que ser autorizados por el doctor o nutricionista/dietista**

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% / 2% / Entera (Whole) / Chocolate / Soya (Vainilla) (Soy)

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 (Water)

CEREALES CALIENTES (Hot Cereals)

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

Crema de maíz colada (Grits)

CALDOS Y SOPAS (Broths & Soups)

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

Tomate y Albahaca (Tomato Basil)

POSTRES FRIOS Y CONGELADOS (Cold & frozen treats)

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

/ Naranja (Orange)

Yogur de Vainilla (Vanilla Yogurt)

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

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

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

Helado (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)

Plato Principal (Entree) Su selección de un (1) artículo de las secciones en esta página

PLATOS PRINCIPALES FRIOS Y ENSALADAS GRANDES (Cold Entrees & Entree Salads)

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

Hummus con Vegetales Crujientes (Hummus with Crunchy Vegetables)

Wrap de Hummus y Vegetales (Hummus and Vegetables Wrap) / Fruta Fresca con Requeson (Fresh Fruit and Cottage Cheese)

Aderezos (Dressing): César (Ceasar), Italiano (Italian), Ranch (Ranch), Vinagreta de Frambuesa (Raspberry Vinaigrette)

SELECCIONES DEL CHEF (Chef Selections)

Vegetales Asiáticos Salteados (Asian Stir Fry Vegetables)

*Mezcla de vegetales frescos salteados en salsa teriyaki
y servido sobre arroz. Añada pollo o tofu.*

Pasta Penne (Penne Pasta)

(Blanca (White): | Integral (Wheat): | Sin Gluten (Gluten Free))

Salsas (Sauces) (Roja-Marinara (Marinara) o Blanca-Alfredo (Alfredo))

Proteína (Protein): Pollo (Chicken), Albóndigas de Carne (Beef Meatballs),
o Albóndigas de Quinoa (Quinoa Meatballs)

Pechuga de Pavo Rostizado (Roasted Turkey Breast)

Pechuga de pavo rostizada. Su selección de salsa de pavo

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

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

Bacalao al Horno (Baked Cod)

Pescado blanco al horno. Limón y Salsa Tártara disponible

PIZZA & A LA PARRILLA (Pizza & Grill)

Hamburguesa (Burger): Carne (Hamburger) | Carne con queso (Cheeseburger) | Pavo | Imposible (Vegetariana) (Impossible)

Pizza Personal (Personal Pizza): Queso (Cheese), Pepperoni (Pizza)

Emparedados 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 (Build your own sandwiches)

Pan (Bread): Multigrano (Multigrain) /Integral (Wheat) /Blanco (White)

/ Croissant /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 (Mustard) / Mayonesa* (LF Mayo) / Crema Agria* (Sour Cream) / Limón (Lemon)

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

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)

Aderezos (Dressings)

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

Acompañantes calientes (Hot Sides)

VEGETALES CALIENTES (Hot Vegetables)

Maíz (Corn) / Brócoli (Fresh Broccoli) / Frijoles Verdes (ejotes) (Green Beans) / Zanahorias (Carrots) / Repollo Cocido (Braised Cabbage)

ALMIDONES (Starches)

Puré de Papas Dulces con Canela (Cinnamon Sweet Mashed Potatoes) / Papas Rojas (Red Potato)
 / Puré de Papas Hecho en Casa con (Mashed potatoes) / Papas Fritas (French Fries) /
 Arroz (Blanco o Integral) (White or Brown Rice) / Macarrones con Queso (Macaroni and cheese) /
 Pan de Maíz (Corn Bread) / Panecillo de Trigo (Dinner Roll)

Acompañantes fríos (Cold Sides)

Humus con Pedazos de Pan Pita (Hummus & Pita Chips) / Requesón (Cottage Cheese) /
 Palitos de zanahoria y apio (Carrots & Celery Sticks) | Palitos de zanahoria (Carrots Sticks) | Palitos de apio (Celery Sticks)

SOPAS Y CALDOS (Soups and Broths)

Sopas (Soups): Pollo y fideos (Chicken Noodle) / Tomate & Albahaca (Tomato Basil) / Crema de pollo (Cream of Chicken) /
 Setas y Cebada (Mushroom Barley) / Chili de Pavo (Turkey Chili) / Sopa del Día (Soup of the Day)
Caldos (Broths, Reg/ No Gluten Added): Pollo (Chicken) / Res (Beef) / Vegetal (Vegetable)

FRUTAS FRESCAS (Fresh Fruits)

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

FRUTAS SUAVES Y YOGUR (Soft Fruits and Yogurt)

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

Yogur (Yogurt)

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

POSTRES (Desserts)

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

POSTRES HORNEADOS (Baked Desserts)

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

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

Vainilla (Vanilla) / Chocolate (Chocolate) / Banana

GELATINAS DE SABOR (Gelatin)

Baya (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 (Juices)

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

LECHE (Milk)

1% / 2% / Entera (Whole) / Chocolate sin Grasa (FF Chocolate Milk) / Soya Vainilla (Soy Vanilla) /
 Bebida Nutricional (Nutritional Drink): Vainilla (Vanilla) / Chocolate (Chocolate)

BEBIDAS CALIENTES (Hot Beverages)

(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 (Cold Beverages)

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 o nutricionista/ dietista****

MENU DEL DESAYUNO (7-10:30 am) (Breakfast Menu)

PLATOS PRINCIPALES (Breakfast Entrees) Su selección de un (1) artículo de las secciones en esta sección



Omelet (tortilla de huevo) o "Wrap" a su gusto (Build your own omelet)

(Disponible en Regular, Bajo en Colesterol, Clara de Huevo)

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

Queso: Cheddar (Cheddar) / Suizo (Swiss) / Pepper Jack

Emparedado del Desayuno (Breakfast Sandwiches)

"Biscuit" y Salsa (Biscuit and Gravy)

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 (pavo o cerdo) (Turkey or Pork Sausage)

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

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

Cereales Frios: Cheerios® / Honey Nut Cheerios® / Cinnamon Toast Crunch® / Raisin Bran® / Rice Krispies®

DE LA PANADERIA (Bakery)

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

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 frescas (Fresh Fruit Cup) / Fresas (Strawberries) / Melón (Cantaloupe or Honeydew)

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

YOGUR (Yogurt): Vainilla (Vanilla) / Fresa (Strawberry) / 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 (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/ Sub) / 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.