

Bebidas



JUGO
manzana (1) | naranja (1) | arándano (1)
uva (2) | tomate (.5) | V-8 (.5)

LECHE
descremada (1) | 2% (1) | chocolate (2)

CAFÉ
regular | descafeinado |
half and half | crema de vainilla francesa | crema
de avellanas | azúcar | sustituto de azúcar

CHOCOLATE CALIENTE (1)
CHOCOLATE CALIENTE SIN AZÚCAR
CHOCOLATE CALIENTE MEXICANO (1.5)

TÉ
negro | earl grey | verde | manzanilla | menta

SODA - REGULAR
ginger ale (2) | shasta lima limón (2) | pepsi (3) |
mountain dew (3) | dr. pepper (3)

SODA - DIETA
shasta lima limón | pepsi | mountain dew | dr.
pepper

Postres



elija uno por orden

POSTRE DEL DÍA (2-4)
pregunte cuál es el postre del día

GALLETAS (2)
pregunte qué galletas hay disponibles

HELADO (1)
chocolate | vainilla | fresa

PUDDING
chocolate (1.5) | vainilla (1)

GELATINA (1)
naranja | fresa

NIEVES
naranja (2) | arco iris (2)

PASTEL DE ÁNGEL (2)
agregue fresas (1)

Desayuno

7:00 – 10:00 A.M.



DESAYUNO DEL DÍA

Cuando llame, pregunte por nuestro desayuno del día (disponible hasta las 10:30 am)

CEREAL

CEREAL CALIENTE
avena (1) | crema de trigo (1) |
malt-o-meal (2)

azúcar morena (1) | pasas (1)
puede solicitarlos para los cereales calientes

CEREAL FRÍO
zucaritas (2) | cheerios (1.5) | honey nut cheerios
(2) | rice krispies (1.5) | corn flakes (1) | raisin
bran (2)

leche descremada (1) | leche 2% (1)



PLATOS FUERTES

OMELETTE
omelette de dos huevos preparados con
ingredientes a su gusto:
jamón | salchicha de desayuno americano
tocino | pimientos | cebolla | tomate |
espinaca | queso americano | queso cheddar

HUEVOS
dos huevos preparados al gusto
revueltos | estrellados | duros

BURRITO DE DESAYUNO (4)
tortilla de harina con huevos, papas,
cebollas, pimientos y queso
salchicha de desayuno americano | chorizo

TOSTADAS FRANCESAS (3)
dos rebanadas de pan estilo Texas rebozadas
en una mezcla a base de huevo hechas a la
parrilla

PANQUEQUES (4)
dos panqueques ligeros y esponjosos

WAFLE BELGA (4)
un crujiente waffle belga

DESAYUNO HISPANO (6)
dos huevos, frijoles refritos, arroz y tortilla
de harina.
huevos: revueltos | estrellados | duros
carne: salchicha de desayuno americano en
rodaja o barra | tocino | torta de salchicha de
pavo | torta de jamón | chorizo

PARFAIT DE YOGUR (4)
8 oz. de yogur de vainilla mezclado con fruta
fresca y granola

GUARNICIONES

YOGUR (1)
frambuesa | fresa | mora azul | vainilla

FRUTA
taza de fruta fresca (1) | plátano (2) | manzana
(1) | naranja (1) | fresas (1) | uvas (1) | piña (1)
frambuesas (1) | moras (1)

PANECILLO (2)
mora azul | canela y manzana

PAN TOSTADO (1.5)
blanco | trigo baya | centeno | canela con pasas

BAGEL (4)
simple | mora azul

PANECILLO INGLÉS (2)

COMPLEMENTOS

CARNES
salchicha de desayuno americano en rodaja o
barra | tocino | torta de sachicha de pavo | torta
de jamón | chorizo

ADEREZOS
queso crema | queso crema de fresa | jalea de
fresa o uva (1) | jalea de fresa o uva sin azúcar |
miel (1) | mantequilla | crema de maní

sirope regular (2) | sirope light

*hay chile y salsa picante

Almuerzo y Cena

11 A.M. – 1:30 P.M. | 5:00 – 6:30 P.M.



PLATOS FUERTES - ELIJA UNO POR PEDIDO

COMIDA DEL DÍA
Cuando llame, pregunte sobre nuestra comida del día (disponible durante horas de comidas)

HAMBURGUESA HECHA A MANO (3)
100% carne de res servida sobre el pan de su preferencia

HAMBURGUESA DE PAVO (3)
hamburguesa clásica de pavo con sus complementos preferidos

SÁNDWICH DE POLLO
pechuga de pollo a la parrilla (3) o empanizada
(4) servida sobre el pan de su preferencia

SÁNDWICH DE PESCADO EMPANIZADO (5)
bacalao empanizado frito, servido sobre el pan de su preferencia

OPCIONES DE PAN
blanco | pretzel

BLT (3)
sándwich clásico de tocino ahumado, lechuga y
tomate sobre pan blanco o integral

SÁNDWICH DE QUESO A LA PLANCHA (3)
agregue jamón

QUESADILLA (2)
con lechuga y cebolla
queso | pollo | chorizo

TIRAS DE POLLO (2)
hay variedad de salsas de aderezo

SOPAS/CALDOS

pollo con fideos (1) | pollo con fideos baja en
sodio (1) | res y vegetales (1) | res y vegetales
baja en sodio (1) | crema de tomate (1) | crema
de tomate baja en sodio (1)

ENSALADAS

ensalada de espinacas y fresas | ensalada
del chef | ensalada de guarnición (lechuga,
zanahorias, tomate y queso)
agregue jamón o pollo

ADEREZOS
ranch | cesar | mostaza y miel (1) | mil islas

ADEREZOS SIN GRASAS
ranch (1) | vinagreta de frambuesa (.5)
francés (1)

ESTILO CASERO

ROAST BEEF
el famoso roast beef americano, carne de res
asada a fuego lento

BISTEC FRITO CAMPESTRE (1)
bistec empanizado frito (similar a la milanesa
de res)

SALMÓN A LA PARRILLA
filete de salmón ligeramente sazonado

QUESADILLA DE POLLO (4)
pollo en tiras y queso en una tortilla de harina
con salsa de enchilada

TAMAL MEXICANO (4)
masa y pollo tradicionalmente cocido al vapor
en hojas de maíz



SÁNDWICHES TOSTADOS ESTILO SUBMARINO (3)

SUBMARINO TBM
pavo, queso provolone, tocino y una salsa
especial con lechuga y tomates

CLUB DE PAVO Y AGUACATE
pavo, tocino, queso provolone con salsa
cremosa de aguacate

SÁNDWICHES FRÍOS

ensalada de pollo | jamón y queso | pavo y
queso | roast beef y queso

OPCIONES DE PAN (3)
blanco | trigo | centeno | croissant | estilo
hamburguesa | tortilla de harina

OPCIONES DE QUESO
americano | suizo | cheddar | provolone |
pepper jack

GUARNICIONES - ELIJA 2 POR PEDIDO

puré de manzana (1)
papa al horno (2)
brócoli
zanahorias
bolitas de queso (1)
maíz (1)
queso cottage
pan de bollo (1)
papas francesas (2)
pan de ajo (1)
judías verdes
guacamole
macarrones con queso (3)
puré de papas (1) y gravy
aros de cebolla (2)
guisantes (1)
taza de frutas - duraznos, peras o mandarinas (1)
papas fritas (2)
frijoles refritos (1.5)
frijoles negros y maíz asados (1)
arroz español (1)
batatas fritas (1)

ADEREZOS Y CONDIMENTOS

tocino
lechuga
tomate
cebollas
pepinillos
mayonesa regular
mayonesa light
salsa de tomate (.5)
salsa BBQ (1)
mostaza amarilla (1)
mostaza y miel (1)
ranch
ranch sin grasa (1)
salsa tártara
chile
salsa picante

HORARIOS

Desayuno 7:00 a.m. – 10:00 a.m.
Almuerzo 11:00 a.m. – 1:30 p.m.
Cena 5:00 p.m. – 6:30 p.m.

PLAN ALIMENTICIO DE CARBOHIDRATOS CONSTANTES

Si tiene diabetes o si lleva un plan de alimentación de carbohidratos constates, se recomienda consumir tres comidas equilibradas al día. Si es posible, debe comer a la misma hora todos los días y con un intervalo de aproximadamente cuatro horas.

El número entre paréntesis (#) equivale a las opciones de carbohidratos por artículo. Una (1) opción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos. El número de opciones de carbohidratos aparece después de los alimentos. Si no se muestra ningún valor de carbohidratos, ese artículo tiene pocos o ningún carbohidrato. Si lleva un plan de alimentación con carbohidratos constantes, procure elegir entre 3 y 5 opciones de carbohidratos por comida.

PARA ORDENAR

- Para hacer un pedido de servicio a la habitación, marque al *38138 en cualquier momento entre las 7:00 am y las 6:30 pm para hacer su pedido. Incluya su nombre y número de habitación.
- Los miembros de nuestro equipo de servicio de nutrición con gusto le ayudarán si necesita ayuda con el proceso de pedidos o si su médico le ha recetado una dieta restringida.
- Por favor, permita hasta 45 minutos para la preparación y entrega de su orden.
- Es posible que algunos artículos no estén disponibles o deban ser modificados si su médico le ha recetado una dieta modificada.
- Si desea que le sirvan comida fuera de nuestro horario de servicio a la habitación, notifíquelo a su equipo de atención; ellos pueden proporcionarle otros alimentos disponibles cerca de su habitación.

Menú Líquido

DIETA LÍQUIDA CLARA

CALDO/SOPA
res | pollo | vegetales

GELATINA (1)
fresa | naranja

BOLIS/POLOS (1)
sabores variados

BEBIDAS
jugo de manzana (1) | jugo de arándano (1) | jugo de uva (2)

CAFÉ | TÉ CALIENTE

BEBIDAS
shasta lima limón (1) | shasta lima limón de dieta | ensure clear (3)

DIETA LÍQUIDA COMPLETA

incluye las opciones de la dieta líquida

CEREAL CALIENTE
avena (1) | crema de trigo (1) | malt-o-meal (2)

PUDDING
chocolate (1.5) | vainilla (1)

CALDO/SOPA (1)
crema de tomate | crema de tomate baja en sodio

LECHE
descremada (1) | 2% (1) | chocolate (2)

CHOCOLATE CALIENTE (1)
CHOCOLATE CALIENTE SIN AZÚCAR
CHOCOLATE CALIENTE MEXICANO (1.5)

HELADO (1)
chocolate | vainilla | fresa

BATIDO DE LECHE (2)
chocolate | vainilla | fresa

YOGUR DE VAINILLA (1)

ENSURE (3)

FAMILIARES Y AMISTADES

- Se proporciona un servicio de alimentos de cortesía en cada comida. Por favor, haga el pedido al mismo tiempo que el/la paciente.
- El Garden Café está situado en la planta baja. Encontrará una variedad de selecciones que se ofrecen cada día de 7:00 a.m. a 6:30 p.m.
- El quiosco de café Starbucks está situado en el Pabellón Central.
- Las máquinas expendedoras están disponibles las 24 horas del día y se encuentran en la planta baja junto al Garden Café.



En Sioux Center Health, nos esforzamos por servirle comidas frescas, preparadas por nuestro chef y diseñadas pensando en su salud. Nuestro equipo trabaja para apoyarle en su trayecto de salud y recuperación con el servicio al cliente como prioridad de nuestra operación. Realmente creemos en la misión de Sioux Center Health y nos sentimos honrados de servirle de una manera que promueva la mejor experiencia posible. Nos esforzamos por individualizar su experiencia con nuestros talentosos chefs, nutricionistas que apoyan su plan nutricional y miembros del equipo que entregan los alimentos rápidamente con una sonrisa.

Por favor, háganos saber si tiene alguna preocupación y gracias por dejarnos servirle durante su estancia.

Menú Cardiosaludable

Esta dieta está orientada a ayudar a controlar la retención de líquidos y a disminuir los niveles de colesterol en sangre. Estos alimentos son más bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio. Hay fideos sin gluten.

DESAYUNO

CEREAL
caliente: avena (1) | crema de trigo (1) | malt-o-meal (2)
azúcar morena (1) y pasas (1) disponibles a pedido

frío: cheerios (2) | honey nut cheerios (2) | rice krispies (1.5) | corn flakes (1) | raisin bran (2) | zucarcitas (2)
servido con leche descremada (1)

OMELETTE CARDIOSALUDABLE
omelette de huevo preparado con los ingredientes a su gusto:
tocino de pavo | salchicha de pavo de desayuno americano | pimientos | cebolla | tomate | espinaca | queso cheddar light

HUEVOS
revueltos | blanco de huevo | estrellado suave duros
se permite un huevo al día con la dieta cardiosaludable

TOSTADAS FRANCESAS (3)
dos rebanadas de pan estilo texas rebozadas en una mezcla a base de huevo hechas a la parrilla servidas con mantequilla, sirope o fruta fresca

PANQUEQUES (4)
dos panqueques ligeros y esponjosos, servidos con mantequilla, sirope o fruta fresca

PARFAIT DE YOGUR (4)
yogur de vainilla mezclado con fruta fresca y granola

GUARNICIONES

CARNES
salchicha de pavo de desayuno americano | tocino de pavo

YOGUR
frambuesa (1) | fresa (1)

FRUTA
taza de fruta fresca variada (1) | plátano (2) | manzana | naranja | fresas | uvas | piña (1) | frambuesas (1) | moras azules (1)

PAN
trigo baya (1.5) | blanco (1.5) | centeno (1.5) | pasas y canela (1.5) | panecillo inglés (2) | bagel simple (5) | bagel de mora azul (5)

ADEREZOS Y CONDIMENTOS
queso crema | jalea de fresa / uva (1) | miel (1) | mantequilla | crema de mani

BEBIDAS café regular | café descafeinado | leche descremada (1) | té negro | té earl grey | té verde | té de manzanilla | té de menta | jugo de naranja (1) | jugo de manzana (1) | jugo de uva (2) | jugo de tomate (.5) | V-8 (.5) | jugo de arándano (1)

ALMUERZO Y CENA

ENSALADAS GRANDES

ensalada del jardín | ensalada de fresas y espinaca | ensalada del chef con pollo

CALDOS / SOPAS

POLLO Y FIDEOS BAJO EN SODIO (1)
pechuga de pollo, zanahoria, cebolla, apio, especias, fideos cavatappi, consomé de pollo casero

VEGETALES BAJO EN SODIO (1)
apio, cebolla, zanahoria, papas, tomate, maíz y guisantes

CREMA DE TOMATE BAJA EN SODIO (1)
un caldo a base de tomates preparado con apio y una pizza de ajo

PLATOS FUERTES

ALBÓNDIGAS SUECAS
albóndigas sazonadas en una salsa cremosa de hongos, servidas sobre tallarines de huevo

SALMÓN A LA PARRILLA
ligeramente sazonado y horneado a la perfección

TILAPIA A LA PARRILLA
ligeramente sazonada y horneada con una mezcla casera sin sal

PECHUGA DE POLLO ENVUELTA EN TOCINO
pollo sazonado con una mezcla de ajo y especias, envuelto en tocino de pavo

CHULETA DESHUESADA DE CERDO
ligeramente sazonada y horneada al a perfección

QUESADILLA DE POLLO (2)
pollo sazonado, lechuga, cebolla y queso cheddar light en una tortilla de harina

TACOS (2)
tacos de carne molida de pavo sazonada servido con sus ingredientes favoritos

FAJITAS DE POLLO (2)
pollo en rodajas con pimientos y cebollas servido sobre tortillas

PASTA CARDIOSALUDABLE (4)
sabrosa salsa de carne servida sobre pasta

POLLO ALFREDO (3)
pasta y pollo a la parrilla con salsa alfredo

SÁNDWICHES CALIENTES

SUBMARINO DE ALBÓNDIGAS (3)
albóndigas jugosas con salsa marinara y cubiertas con queso sobre un pan hoagie tostado

HAMBURGUESA DE HONGOS Y QUESO SUIZO (3)
carne molida de pavos sazonada cubierta con hongos y queso suizo

HAMBURGUESA DE PAVO (3)
hamburguesa clásica de pavo con sus ingredientes favoritos

SÁNDWICH DE POLLO A LA PLANCHA (3)
pollo jugoso ligeramente sazonado asado a la plancha

BLT (3)
sándwich de tocino de pavo, lechuga y tomate con mayonesa light

CONSTRUYA SU PROPIO SÁNDWICH O ROLLO (3)

PANES (3)
blanco | trigo baya | centeno | bollo | tortilla

CARNES
jamón bajo en sodio | pavo | res

INGREDIENTES
lechuga | tomate | cebolla | guacamole

CONDIMENTOS (1) - 1 O 2 PAQUETES
mayonesa light | mostaza amarilla | mostaza y miel | mostaza dijon | BBQ | salsa de tomate | ranch

GUARNICIONES - 2 POR PEDIDO

puré de manzana (1) | papas au gratin | papas al horno (2) | brócoli | zanahorias | zanahorias y apio | maíz (1) | taza de frutas frescas variadas (1) | taza de fruta: durazno, pera o mandarinas (1) | judías verdes (1) | guisantes (1) | frijoles y maíz asados (1) | ensalada de mesa

POSTRES - ELIJA 1 POR PEDIDO

pastel de ángel (2) con fresas (1) | nieve de naranja (2) | nieve de arco iris (2) | pudding de chocolate (1.5) | pudding de vainilla (1) | gelatina de fresa (1) | gelatina de naranja (1) | taza de frutas frescas (1)

MENÚ GARDEN CAFÉ



Sioux Center Health
An Avera Partner