

Planificación del menú

Información general

1. Los menús van a estar pre-planeados gracias al Dietista Registrado (RDN) quien usa una estructura de menú desarrollada basada en los menús rotantes de la cocina.
2. El menú va a proveer 3 comidas balanceadas, y bocadillos serán incorporados mientras el plan nutritivo avance.
3. Las únicas restricciones que pueden ser acomodadas son alergias en expediente, prácticas culturales y las 5 comidas que son indicadas cómo comidas “no.”

Instrucciones de completación

1. Por favor seleccione 5 comidas (en total) que **NO** desea ser incluir en el menú (coloque una X a la par de la comida que desee, or tachar completamente)
2. También puede anotar cualquier comida que **SI** desea incluir en el menú (coloque una estrella a la par de la comida que desee)
3. Las comidas van incluir una “entrada,” 2-3 acompañamientos y serán servidos con una bebida que contiene energía (leche o jugo).
 - Bocadillos (aplicable una vez), incluye 1-3 variedades
4. Porciones, acompañamientos y bocadillos, serán determinados por el dietista para cumplir con sus requisitos nutricionales cómo determinaron con su equipo.
5. La selección de bebida debe incluir por lo menos 1 tipo de leche, y por lo menos 2 sabores de jugo.

Opciones de desayuno:

☐ Avena con azúcar morena y pasas ☐ Panqueques* ☐ Tostada francesas* ☐ Huevos revueltos ☐ Huevos duros ☐ Tocino ☐ Salchicha ☐ Rosquilla con untado* ☐ Panque inglés con untado* ☐ Muffin de arándanos	☐ Pan tostado con untado ☐ Sartén de patatas y vegetales Untados: ☐ Queso crema ☐ Mantequilla de maní ☐ Jalea ☐ Manteca
--	---

*Nota que varias opciones incluyen condimentos o salsas

Opciones de almuerzo y cena

*Note that many may only be available as part of a daily “chef-special

Sándwich & Sopa	Platos principales/Other (when available)	Entradas/Otro (cuando sea disponible)
☐ Sándwich de carne + queso (pavo, jamón, pollo)	☐ Pizza (pepperoni o de queso) ☐ Pollo frito con verduras*	☐ Tofu asado ☐ Rostizado* ☐ Barbacoa*

☐ Envoltura de carne + queso (pavo, jamón, pollo) ☐ Sándwich de mantequilla de maní y jalea ☐ Ensalada de pollo ☐ Queso asado ☐ Hamburguesa de queso ☐ Carne asada*	☐ Lasaña* ☐ Pavo* ☐ Pechuga de pollo asada ☐ Ravioli de queso* ☐ Pasta con salsa ☐ Tiras de pollo ☐ Salmón asado* ☐ Pastel de carne* ☐ Filet Mignon*	☐ Lomo de cerdo* ☐ Zití de salchicha italiana * ☐ Chili con carne* ☐ Burrito de frijol y queso ☐ Salteado de tofu y arroz
--	---	--

*Asterisco indica un plato del día (“chef special”)

Acompañamientos y Postres:

Frutas	Vegetales	Acompañamientos, Snacks & Untables (postres incluidos)	Acompañamientos, Snacks & Untables continuados (postres incluidos)
☐ Manzanas ☐ Puré de manzana ☐ Rodajas de naranja ☐ Pasas ☐ Piñas ☐ Peras ☐ Duraznos ☐ Bananas ☐ Taza de frutas mixtas ☐ Plato de frutas/yogurt ☐ Plato de frutas/requesón ☐ Fresas ☐ Uvas	☐ Papas rostizadas ☐ Papas cuña ☐ Puré de patatas ☐ Puré de camote ☐ Ejotes ☐ Guisantes ☐ Maíz ☐ Brócoli ☐ Ensalada con aderezo ☐ Zanahorias	☐ Arroz ☐ Macarrones con queso ☐ Papas fritas (tostadas) ☐ Panecillo o palito de pan ☐ Galletas graham (integrales) ☐ Parfait de yogur y frutas ☐ Yogur saborizado ☐ Budín(de chocolate o de vainilla) ☐ Obleas de vainilla ☐ Plato de hummus (pasta de garbanzos, pita, verduras) ☐ Mantequilla de maní/cacahuete ☐ Queso crema ☐ Queso cottage	☐ Galleta con chispas de chocolate ☐ Galleta de azúcar ☐ Bizcocho de chocolate (brownie) ☐ Galleta de avena con pasas ☐ Helado de vainilla ☐ Helado de chocolate

*Por favor tenga en cuenta que algunas opciones no son ofrecidas, o solamente disponibles como “especialidades del chef” diariamente.

Bebidas (elija al menos 1 opción de leche y al menos 2 opciones de jugo)

- | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|---|
| ☐ Leche | ☐ Jugo de manzana | ☐ Jugo de uva | ☐ Jugo de naranja | ☐ Jugo de arándano |
| ☐ Leche chocolatada | | | | |
| ☐ Leche de soya (de vainilla) | | | | |