TREAT YOURSELF TO SOMETHING SATISFYING

DIET INFORMATION

Dieta regular

Una dieta regular no tiene restricciones. Puede pedir cualquiera de nuestras opciones de menú.
¡Que lo disfrute!

Consulte con un dietista matriculado si tiene dudas sobre su dieta. Algunos platos del menú pueden no estar disponibles debido a su orden de dieta prescrita o alergias.

O QUIZÁS PREFIERA

Si las opciones de platos principales de hoy no le atraen, puede seleccionar un plato principal alternativo de la lista o puede preferir lo aparece a continuación:

- **Hamburguesa**
- **Hamburguesa con queso**
- **Hamburguesa Malibu Garden**
- **Sándwich de pollo asado**
- **Sándwich de queso suizo gratinado**
- **Bocados de pollo**
- **Ensalada del chef**
- **Sándwich de pavo asado**
- **Sándwich de ensalada de atún**
- **Sándwich de ensalada de pollo**

- **Guarniciones para sándwich:**
  Queso: americano, cheddar, suizo
  Guarniciones: lechuga, tomate, cebolla, pepinillos

Actualizado el 10/1/2024

© 2017 Aramark | All Rights Reserved | TYSSS-FD11X17.RM

TREAT YOURSELF

TREAT YOURSELF

Daily Dining Menu

PEDIDO

Este menú está diseñado con ingredientes frescos y alimentos de alta calidad para su dieta prescrita.

Para su comodidad, un miembro del equipo de Servicios de Alimentación y Nutrición lo visitará para pedir previamente sus comidas del día.

SOUTHEAST GEORGIA HEALTH SYSTEM

BREAKFAST

Seleccione 1 plato principal y hasta 1 cereal, 2 acompañamientos, 1 fruta, 1 yogur, 1 pan por comida

CEREALES FRÍOS Y CALIENTES

- Avena Old Fashioned
- Cereales Cream of Wheat
- Sémola
- Cereal Cheerios®
- Cereal Total® Raisin Bran
- Cereal Rice Chex®
- Cereal Corn Flakes

ACOMPAÑAMIENTOS

- Taza de queso cottage
- Huevo duro caliente
- Papas fritas caseras condimentadas
- Tocino *(de cerdo o pavo)*
- Salchicha de pavo

OPCIONES DE PANADERÍA

- Muffin inglés integral
- Muffin inglés
- Pan blanco
- Pan integral
- Biscuit

BEBIDAS

- Jugo de naranja
- Jugo de manzana
- Jugo de arándanos rojos
- Leche descremada
- Leche descremada 2%
- Leche chocolatada 1%
- Café
- Café descafeinado
- Té caliente
- Té caliente descafeinado
- Chocolate caliente
- Té helado
- Té helado descafeinado

PLATOS PRINCIPALES PARA EL DESAYUNO

- Huevos revueltos
- Huevos revueltos cardiosaludables

- Tostada francesa integral
- Tostada francesa en rodajas gruesas

- Panqueques estilo casero
- Panqueques integrales al estil

FRUTA Y YOGUR

- Banana fresca
- Naranja fresca
- Manzana fresca
- Rodajas de durazno
- Rodajas de pera
- Puré de manzana

- Yogur de vainilla con bajo contenido de calorías
- Yogur griego natural
- Yogur griego de vainilla

CONDIMENTOS

- Margarina
- Mantequilla
- Variedad de mermeladas
- Queso crema con bajo contenido de calorías
- Mantequilla de maní
- Crema no láctea
- Mezcla de crema y leche
- Jugo de limón
- Miel
- Azúcar
- Sucralosa Splenda®
- Sal
- Pimienta
- Condimento de hierbas aromáticas
- Kétchup
- Jarabe para panqueques
- Azúcar morena clara

LUNCH

Seleccione 1 plato principal a continuación de las 2 opciones de plato principal para hoy

LUNES

Bistec al pimiento
Tiras de carne de res fritas salteadas con pimiento verde, cebolla y champiñones en salsa teriyaki

Sándwich de pollo asado
Pechuga de pollo asado marinado en panecillo integral

MARTES

Pavo a la barbacoa con miel
Pechuga de pavo asada al horno saborizada con aderezo mesquite y glaseada con miel

Sémola con camarones
Sémola de maíz tradicional cubierta con camarones sazonados con tocino, especias y salsa caliente

MIERCOLES

Pollo asado
Pechuga de pollo deshuesada asada y muslo a las brasas sazonado con mezcla de hierbas

Bagre rebozado
Filete de bagre suave al horno rebozado con pan rallado y condimento de pimienta de limón

JUEVES

Salteado teriyaki de pollo
Pollo frito, verduras, jengibre y ajo glaseado con salsa teriyaki

Sándwich de cerdo a la barbacoa
Tierna carne de cerdo desmenuzada en salsa barbacoa chipotle ahumada sobre panecillo de papa

VIERNES

Macarrones con queso
Macarrones de codo horneados en una cremosa salsa de asiago y cheddar

Pollo y dumplings
Muslo de pollo y verduras cocidos a fuego lento en una sabrosa salsa sobre un biscuit

SÁBADO

Pechuga de pavo asada con salsa espesa
Pechuga de pavo asada, servida en rodajas con salsa para carne de ave

Hamburguesa
Hamburguesa de carne de res en panecillo integral

DOMINGO

Carne de res a la Stroganoff
Cubos de carne de res tiernos, champiñones y cebolla en una sabrosa sals de crema agria

Tilapia crocante al horno
Tilapia horneada con una cubierta de panko crujiente

DINNER

Seleccione 1 plato principal a continuación de las 2 opciones de plato principal para hoy

LUNES

Pasta Alfredo con tomate
Pollo asado, tomates, pasta penne y salsa Alfredo ligera al horno con mozzarella

Chuleta de cerdo con hierbas
Chuleta de lomo de cerdo con corte central sazonada

MARTES

Pastel de carne con salsa espesa
Pastel de carne de res y pavo cortado en rodajas y cubierto con salsa espesa marró

Bacalao al limón y hierbas
Bacalao tierno y húmedo servido con una cremosa salsa de eneldo de limón

MIÉRCOLES

Lasaña de carne
Capas de pasta, carne molida sazonada, relleno de ricotta y salsa de espaguetis

Lomo de cerdo con arándanos
Lomo de cerdo asado al horno glaseado con una salsa especiada de arándanos y naranja

JUEVES

Pechuga de pavo asada con salsa espesa
Pechuga de pavo asada, servida en rodajas con salsa para carne de ave

Filete de cerdo Salisbury
Hamburguesa de carne picada de cerdo al horno sazonada con cebolla, mostaza y tomillo servid con salsa espesa

VIERNES

Pollo a la parmesana
Pechuga de pollo dorada empanizada con panko recubierta con salsa y mozzarella

Pollo a la parmesana
Pechuga de pollo dorada empanizada con panko recubierta con salsa y mozzarella

SÁBADO

Rigatoni con albóndigas
Pasta rigatoni y abundantes albóndigas servidas con salsa marinara y albahaca fresca

Sándwich de pollo asado
Pechuga de pollo asado marinado en panecillo integral

DOMINGO

Pechuga de pollo con manzana y barbacoa
Pollo asado con una salsa barbacoa de manzana chipotle ahumada

Hamburguesa Malibu Garden
Hamburguesa vegana Gardenburger sazonada en un panecillo integral

LUNCH & DINNER

ACOMPAÑAMIENTOS

Seleccione hasta 3 acompañamientos por comida.

- Puré de papa
- Arroz *(blanco o integral)*
- Fideos con huevo a la mantequilla
- Verduras del día
- Sopa de pollo con fideos
- Sopa de tomates y albahaca
- Ensalada mixta

PAN

Seleccione hasta 1 pan por comida.

- Panecillo de cena *(blanco o de trigo)*
- Muffin de maíz
- Galletas saladas

FRUTAS

Seleccione hasta 1 fruta por comida.

- Rodajas de durazno
- Rodajas de pera
- Banana fresca
- Manzana fresca
- Naranja fresca
- Puré de manzana

DULCES

Seleccione hasta 1 dulce por comida.

- Gelatina *(roja o cítrica)*
- Jugo de fruta
- Pudín de vainilla
- Pudín de chocolate
- Helado de vainilla
- Helado de chocolat
- Tarta de durazno
- Bananas Foster
- Pound Cake
- Galleta con chispas de chocolate
- Galletas azucaradas
- Parfait de piña boca abajo

BEBIDAS

- Jugo de naranja
- Jugo de manzana
- Jugo de arándanos rojos
- Leche chocolatada
- Leche descremada
- Leche descremada (2%)
- Café
- Café descafeinado
- Té caliente
- Té caliente descafeinado
- Chocolate calient
- Té helado
- Té helado descafeinado
- Botella de agua

CONDIMENTOS

- Sal
- Pimienta negra
- Condimento sin sal
- Queso parmesano
- Kétchup
- Mayonesa con bajo contenido de calorías
- Mostaza
- Salsa de barbacoa
- Salsa tártara
- Mantequilla
- Margarina
- Aderezo *(ranch o italiano)*
- Crema no láctea
- Mezcla de crema y leche
- Jugo de limón
- Miel
- Azúcar
- Sucralosa Splenda®