



# Menú para servicio a la habitación para pacientes y padres



**Después de decidir lo que usted y su niño desean comer, llame a la extensión 55324 de un teléfono del hospital (o al 404-785-5324), para hacer su pedido. Si nadie contesta, deje un mensaje y asegúrese de incluir el número de la habitación de su niño.**

Una vez que nos dé su pedido, se le dará la hora de entrega; también puede pedir su comida por anticipado y darnos la hora de entrega.

Si es necesario, el Servicio de comidas le puede ofrecer otras opciones de menú ya sea por el tiempo de estadía, restricción de dieta o preferencias personales.



**Las bandejas para padres tienen un valor de \$6 dólares cada una (se acepta sólo pago en efectivo).  
Para ver la selección del menú, vea el reverso de la hoja.**

Los pedidos de los padres se limitan a dos bandejas por comida:

- Las bandejas del desayuno están disponibles de 7 a.m. a 11 a.m.
- Las bandejas del almuerzo/cena están disponibles de 11 a.m. a 8 p.m.



**Children's**<sup>®</sup>  
Healthcare of Atlanta

# Menú para pacientes

## Desayuno

### Plato principal (Escoja dos)

Huevos revueltos  
Huevos con queso  
Huevo duro hervido ♥  
Tocineta de cerdo  
Jamón en rodajas  
Salchicha de cerdo  
Salchichas de pavo  
Tostadas a la francesa  
Waffles  
Panqueques  
Pavo en rojadas ♥  
Panqueques de harina integral ♥

### Comida para acompañar (Escoja una)

Grits (sémola de maíz)  
Grits con queso  
Papas ralladas  
Papas cortadas en cubitos  
Avena ♥  
Cereal Cream of Wheat ♥  
Cereal Corn Flakes  
Cereal Frosted Corn Flakes  
Cereal Raisin Bran ♥  
Cereal Cocoa Puffs  
Cereal Cheerios ♥  
Cereal Fruity Cheerios ♥  
Cereal Honey Nut Cheerios ♥  
Cereal Rice Krispies  
Cereal Lucky Charms  
Cereal Cinnamon Toast Crunch

Las bandejas para los pacientes no se cobran.  
Únicamente una bandeja por comida.

## Tome un descanso

Una merienda es una pequeña comida que se consume entre comidas regulares

Children's recomienda:

- Comer tres comidas y dos meriendas todos los días.
- Tomar bebidas como leche baja en grasa o batidos de fruta para merendar.
- Tomar sólo agua entre comidas y meriendas.

La hora de la merienda es una buena oportunidad para ofrecer alimentos nutritivos y coloridos.

## Almuerzo/Cena

### Plato principal (Escoja uno)

Deditos de pollo  
Trocitos de pollo  
Pollo frito  
Alitas de pollo picantes  
Alitas de pollo fritas  
Pechuga de pollo a la parrilla ♥  
Muslo de pollo asado  
Muslo de pollo frito  
Pavo en rodajas (con o sin salsa) ♥  
Spaghetti (escoja con albóndigas, carne, mantequilla o salsa marinara) ♥  
Raviolis de carne  
Pizza (escoja de queso, pepperoni o vegetariana)  
Nachos (de queso o de carne)  
Tacos suaves (pollo o carne)  
Papas fritas con chili y queso  
Ensalada del Chef (con jamón, pavo, huevos, tomates, queso y lechuga) ♥  
Ensalada de pollo a la parrilla ♥  
Perro caliente con cubierta de maíz  
Pescado horneado (apanado o sin apanar) ♥  
Frijoles negros y arroz ♥

### Sándwiches calientes

(Por favor escoja los otros ingredientes de la lista de condimentos)

Hamburguesa  
Hamburguesa con queso  
Hamburguesa vegetariana ♥  
Queso derretido  
Pollo a la parrilla ♥  
Pollo frito  
Perro caliente

### Sándwiches fríos

Mantequilla de maní y jalea  
Carne  
Pavo ♥  
Jamón  
Ensalada de atún (mayonesa sin grasa) ♥  
Ensalada de pollo (mayonesa sin grasa) ♥  
Queso americano

Todos los sándwiches se sirven en pan blanco, pan integral, pan de centeno o en pan de submarino.

## Comida para acompañar (Escoja dos)

Macarrones con queso  
Zanahorias en rebanadas ♥  
Maíz ♥  
Guisantes/chícharos ♥  
Puré de papas (con o sin salsa)  
Papa al horno ♥  
Papas fritas  
Papas cortadas en cubitos  
Brócoli ♥  
Brócoli con queso  
Ejotes/vainitas ♥  
Arroz blanco ♥  
Arroz blanco con salsa  
Pasta con mantequilla  
Frijoles refritos ♥  
Palitos de queso  
Pretzels ♥  
Papas fritas: saladitas, barbacoa o crema ácida y cebollas, Doritos Cool Ranch, Fritos, papitas horneadas o Cheetos horneados

## Sopas, ensaladas y yogurt (Escoja uno)

Sopa de verduras vegetariana ♥  
Sopa de pollo con fideos  
Consomé de carne, pollo o verduras  
Sopa de tomate ♥  
Chili  
Palitos de zanahoria y apio ♥  
Requesón [Cottage cheese] ♥  
Ensalada ♥  
Ensalada de atún (mayonesa sin grasa) ♥  
Ensalada de pollo (mayonesa sin grasa) ♥  
Apio con mantequilla de maní ♥  
Yogurt con sabores: marca Trix, fresa, fresa-banano, melocotón, frambuesa, melocotón (dieta) o fresa (dieta)

# Menú para pacientes

## Para todas las comidas

### Panadería (Escoja una)

Bísquets  
Bagel ♥  
Panecillo de harina integral y miel [honey wheat English muffin] ♥  
Pan blanco  
Pan integral ♥  
Pan de pasas ♥  
Pan de hojaldre glaseado  
Encanelado  
Panecillo dulce [muffin] (mora, banano con nueces o chocolate)  
Donas  
Pop-Tart de harina integral (fresas o azúcar morena con canela) ♥  
Pan de maíz  
Tortilla de harina  
Galletas de soda/saladitas  
Panecillo

### Frutas/postres (Escoja uno)

Cóctel de frutas ♥  
Plato pequeño de fruta fresca ♥  
Banano ♥  
Manzana ♥  
Naranja ♥  
Pera en rodajas (enlatada) ♥  
Melocotón en rodajas (enlatada) ♥  
Piña ♥  
Uvas pasas ♥  
Uvas ♥  
Compota de manzana ♥  
Gelatina  
Gelatina de dieta ♥  
Torta ángel  
Torta de chocolate  
Pudín/natilla (banano, chocolate o vainilla)  
Pudín/natilla de dieta (vainilla y chocolate)  
Galletas Oreo  
Merienda Rice Krispies Treat  
Brownie  
Wafers de vainilla  
Galletas con chispitas de chocolate  
Galletitas en forma de animalitos  
Barritas de granola  
Helado (chocolate, vainilla o fresa)  
Sorbete de naranja  
Paletas Popsicle (cereza, uva o naranja)  
Simply Chex (yogur de fresas o de chocolate y caramelo) ♥

### Bebidas (Escoja una)

Leche entera, al 2 por ciento o leche descremada ♥  
Leche con chocolate  
Jugo (naranja, arándano, uva o manzana) ♥  
Té (caliente o frío)  
Ponche de frutas  
Limonada  
Bebida Powerade de naranja  
Bebida Powerade de ponche de frutas  
Chocolate caliente  
Cocoa de dieta ♥  
Batidos de leche (chocolate, vainilla, fresa o banano)  
Coca-Cola  
Coca-Cola cero  
Coca-Cola de dieta  
Sprite  
Sprite de dieta  
Gaseosas (naranja o uva)  
Ginger ale  
Root beer  
Gatorade sabor Glacier Freeze  
Gatorade sabor Fierce Grape

### Condimentos

Limón ♥  
Margarina  
Almíbar  
Miel  
Jalea  
Azúcar morena  
Mantequilla de maní (cremosa) ♥  
Queso de crema  
Queso crema de dieta ♥  
Mayonesa  
Mayonesa sin grasa ♥  
Lechuga ♥  
Tomate ♥  
Cebollas ♥  
Salsa de tomate  
Mostaza  
Pepinillos  
Salsa tártara  
Queso parmesano  
Queso cheddar rallado  
Salsa barbacoa ♥  
Mostaza y miel  
Salsa picante ♥  
Crema ácida sin grasa ♥  
Mrs. Dash ♥  
Salsa picante

### Aderezos

Ranch  
Ranch sin grasa ♥  
Mostaza y miel  
Queso azul  
Italiano  
Italiano sin grasa ♥  
Mil islas [Thousand island]  
Francés

♥ Identifica las comidas saludables.

No todas las comidas en el menú se ofrecen diariamente.

## Lo que debe saber sobre el agua

- El agua constituye más de dos tercios del peso corporal.
- Cada célula y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar.
- La falta de agua puede hacer que el cuerpo se sienta cansado.
- La falta de agua puede causar dolores de cabeza.
- Su niño debe beber diariamente de seis a ocho vasos de agua de 8 onzas.
- Tome agua antes, durante y después de estar activo.

## Ingerir una dieta balanceada mejora

- **La función del cerebro.** Saltarse las comidas, especialmente el desayuno, puede disminuir el nivel de atención de su niño y su capacidad de concentración, y podría afectar su rendimiento en la escuela y los deportes.
- **El control de peso.** Una dieta balanceada proporciona energía al cuerpo y controla el hambre.
- **El estado nutricional.** Mantenga su cuerpo en equilibrio consumiendo alimentos ricos en vitaminas A, B, C, D, y en calcio, hierro y fibra.

# Menú para padres

Desayuno: 7 a.m. a 11 a.m.; Almuerzo/Cena: 11 a.m. a 8 p.m.

## Desayuno

### Plato principal (Escoja dos)

Huevos revueltos  
Huevos con queso  
Huevo duro hervido ♥  
Tocineta de cerdo  
Jamón en rodajas  
Salchicha de cerdo  
Salchichas de pavo  
Pavo en rodajas ♥  
Tostadas a la francesa  
Waffles  
Panqueques de harina integral ♥

### Comida para acompañar (Escoja dos)

Grits (sémola de maíz)  
Grits con queso  
Papas ralladas  
Avena ♥  
Cereal Corn Flakes  
Cereal Frosted Corn Flakes  
Cereal Raisin Bran ♥  
Cereal Cheerios ♥  
Cereal Honey Nut Cheerios ♥  
Cereal Rice Krispies  
Cereal Cinnamon Toast Crunch  
Fruta fresca (banano, manzana, naranja, uvas) ♥  
Jugo (naranja, arándano, uvas o manzana) ♥

### Panadería (Escoja una)

Bísquets  
Bagel ♥  
Panecillo de harina integral y miel [honey wheat English muffin] ♥  
Pan blanco  
Pan integral ♥  
Pan de pasas ♥  
Pan de hojaldre glaseado  
Encanelado  
Panecillo dulce [muffin] (mora, banano con nueces o chocolate)  
Donas

## Almuerzo/Cena

### Plato principal (Escoja uno)

Deditos de pollo  
Pollo frito  
Pechuga de pollo a la parrilla ♥  
Pollo asado ♥  
Pescado al horno ♥  
Spaghetti (escoja con albóndigas; carne, mantequilla o salsa marinara) ♥  
Pizza (escoja de queso, pepperoni o vegetariana)  
Nachos (de queso o de carne)  
Ensalada del Chef (con jamón, pavo, huevos, tomates, queso y lechuga) ♥  
Ensalada con pollo a la parrilla ♥

### Sándwiches calientes

(Por favor escoja los otros ingredientes de la lista de condimentos)

Hamburguesa  
Hamburguesa con queso  
Hamburguesa vegetariana ♥  
Queso derretido  
Pollo a la parrilla ♥  
Perro caliente

### Sándwiches fríos

Carne  
Pavo ♥  
Jamón  
Ensalada de atún (mayonesa sin grasa) ♥  
Ensalada de pollo (mayonesa sin grasa) ♥

*Todos los sándwiches se sirven en pan blanco, pan integral, pan de centeno, o en pan de submarino.*

### Comida para acompañar (Escoja dos)

Macarrones con queso  
Zanahorias en rebanadas ♥  
Maíz ♥  
Guisantes/chícharos ♥  
Puré de papas (con o sin salsa)  
Papa al horno ♥  
Papas fritas  
Brócoli ♥  
Brócoli con queso  
Ejotes/vainitas ♥  
Arroz blanco ♥  
Arroz blanco con salsa  
Pasta con mantequilla  
Frijoles refritos ♥  
Pretzels ♥  
Papas fritas: saladitas, barbacoa o crema ácida y cebollas, Doritos Cool Ranch, Fritos, papitas horneadas o Cheetos horneados  
Sopa de verduras vegetariana ♥  
Sopa de pollo con fideos  
Sopa del día  
Consomé de carne, pollo o verduras  
Sopa de tomate ♥  
Chili  
Palitos de zanahoria y apio ♥  
Requesón [Cottage cheese] ♥  
Ensalada ♥  
Yogurt con sabores: fresa, melocotón, frambuesa, melocotón (dieta) o fresa (dieta)  
Cóctel de frutas ♥  
Pera en rodajas (enlatada) ♥  
Melocotón en rodajas (enlatada) ♥  
Fruta fresca (banano, manzana, naranja, uvas) ♥  
Uvas pasas ♥  
Gelatina  
Gelatina de dieta ♥  
Jugo (naranja, arándano, uvas o manzana) ♥

### Panadería/postres (Escoja uno)

Pan blanco  
Pan integral ♥  
Pan de pasas ♥  
Pan de maíz  
Tortilla de harina  
Galletas saladas/saladitas  
Panecillo  
Pastel de limón  
Pastel de pecanas  
Tarta de chocolate  
Galletas recién horneadas  
Plato pequeño de fruta fresca ♥

## Para todas las comidas

### Bebidas (Escoja una)

Leche entera, al 2 por ciento o leche descremada ♥  
Leche con chocolate  
Jugo (naranja, arándano, uvas o manzana) ♥  
Té (caliente o frío)  
Café  
Café descafeinado  
Ponche de frutas  
Limonada  
Chocolate caliente  
Coca-Cola  
Coke cero  
Coca-Cola de dieta  
Sprite  
Sprite de dieta

### Condimentos

Limón ♥  
Margarina  
Almibar  
Miel  
Jalea  
Azúcar morena  
Queso de crema  
Queso crema de dieta ♥  
Mayonesa  
Mayonesa sin grasa ♥  
Lechuga ♥  
Tomate ♥  
Cebollas ♥  
Salsa de tomate  
Mostaza  
Pepinillos  
Salsa tártara  
Queso parmesano  
Queso cheddar rallado  
Salsa barbacoa ♥  
Mostaza y miel  
Salsa picante ♥  
Crema ácida sin grasa ♥  
Mrs. Dash ♥  
Salsa picante

### Aderezos

Ranch  
Ranch sin grasa ♥  
Mostaza y miel  
Queso azul  
Italiano  
Italiano sin grasa ♥  
Mil islas [Thousand island]  
Francés

Las bandejas para los padres tienen un valor de \$6 dólares cada una (se acepta sólo pago en efectivo). Se limita a dos bandejas por cada comida.