

At Your Request Room Service Dining[®] Menu

**Marque el 45678 desde el
teléfono de su habitación entre
las 7:00 a.m. y las 7:30 p.m.**

**Tomaremos su pedido, responderemos
cualquier pregunta y le entregaremos
en 45 minutos.**

CLAVE

♥ Saludable para el corazón	LS Bajo en sodio
▲ Sin gluten	SF Sin azúcar
	NSA Sin azúcar agregada

Si su médico le recetó una dieta modificada, algunos de los elementos pueden no estar disponibles.

Después del horario de atención, se puede ordenar una comida fría de la casa, mediante la ayuda de su enfermero.

Desayuno a Cualquier Hora

FRUTAS ♥ ▲
Frescas: ● Naranja ● Platano
● Vaso de frutas
● Frutas de la estación

Enlatadas: ● Durazno ● Peras
● Puré de manzana

CEREALES ♥
Fríos: ● Total[®] ● Corn Flakes[®]
● Rice Chex[®] ▲ ● Cheerios[®]
● Raisin Bran[®] ● Granola

Calientes: ● Cream of Wheat[®]
● Avena

Ingredientes para los cereales ▲
● Semilla de lino
● Azúcar morena ● Pasas

YOGURES GRIEGOS ♥
● Vainilla ▲ ● Fresa ▲
● Postre helado de yogur (Yogur de vainilla, fruta fresca, granola)

LA PANADERÍA
● Bizcocho de suero de mantequilla
● Bagel simple
● Panecillo inglés ♥
● Rollo de canela
● Panecillo de maíz
● Panecillo de arándano azul

COMIDAS DE LA MAÑANA

● Huevos revueltos ▲
● Huevos revueltos sin colesterol ♥ ▲
● Panqueque de suero de mantequilla

● Tostada francesa estilo Texas
● Quiche de desayuno estilo Sonoma
● Vegetales al vapor y arroz integral ♥ ▲
● Burrito de desayuno

GUARNICIONES PARA EL DESAYUNO
● Papas fritas estilo casero ▲

● Queso cottage ♥ ▲
● Huevo duro ▲
● Salchicha de pavo ♥
● Tortila de Vegetariana ♥
● Tocino ▲

ESTACIÓN DE OMELETS ▲
● Huevos regulares

● Huevos sin colesterol ♥

Elementos adicionales para omelet (elija hasta 3):

● Queso cheddar
● Cebolla picada ♥
● Hongos ♥ ● Tomate ♥
● Pimientos verdes ♥ ● Tocino
● Jamón en cubitos ● Salchicha

Almuerzo/Cena Solicite sus condimentos bajo pedido

SOPAS Y APERITIVOS

Caldos: ♥ ▲ ● Verduras ● Res ● Pollo

Sopa (regular o ♥): ● Tomate y albahaca ● Pollo con deos
● Zanahoria con jengibre ● Vegetales de la huerta

Aperitivos: ● Guarnición de ensalada de la huerta ♥ ▲
● Bocaditos de pollo ▲ ● Empanadas chinas

HUERTA DE SONOMA

Ensaladas como Plato Principal: ● Plato con frutas y queso cottage ▲

● Ensalada del Chef ▲ ● Plato con ensalada de atún ▲

● Ensalada César (con o sin pollo) ▲ ● Ensalada de la huerta ♥ ▲

Ensalada de tacos: ● Simple ● Pollo ● Res

Aderezos: ● Italiano (regular o ♥) ● Francés (regular o ♥)
● Ranch (regular o ♥ ▲) ● Vinagreta balsámica ▲

● Mostaza y miel ▲ ● César ▲

DELI BAR

Panes ● Integral ● Blanco ● Grano Integra ♥ ● Masa fermentada ● Libre de Gluten ▲	Garden ▲ ● Cebolla ♥ ● Lechuga ♥ ● Tomate ♥ ● Pepinillos ● Pepino ♥	Quesos ▲ ● Cheddar ● Provolone ● Suizo	Rellenos ▲ ● Jamón ● Carne de Res ● Pavo ♥ ● Ensalada de huevo ● Ensalada de atún
---	---	--	---

● Crema de Cacahuete mermelada en el pan de su elección

ESPECIALIDADES A LA PLANCHA (¡agregue queso!)

● Sándwich de queso a la plancha ● Hamburguesa de pavo

● Hamburguesa ♥ ● Sándwich de pechuga de pollo a la plancha ♥

● Hamburguesa vegetariana ♥
● Sándwich de pan francés para remojar

ENTRADAS DE LA CASA

● Pastel de pollo con costra de hojaldre

● Pastel de carne de pavo ♥

● Estofado al estilo de Nueva Inglaterra

● Pechuga de pollo con limón y hierbas ♥ ▲

● Pechuga de pavo asado en rodajas ♥ ▲

● Salmón a la parrilla estilo griego ♥ ▲

● Macarrones con queso al horno

WOK DE ASIA

Tazon ♥ ● Fideos de Asia ● Arroz integral ▲ ● Arroz blanco ▲

● Vegetales ▲

Ingredientes: ♥ ▲ ● Carne ● Pollo ● Tofu ● Vegetales

Salsas: ● Sésamo con jengibre ● Agridulce ▲ ● Teriyaki ● Curry

COMIDA ITALIANA DE MAMA GINA

Pasta: ● Espagueti ● Tortellini ● Pasta sin gluten ♥ ▲

Salsa: ▲ ● Marinara ♥ ● Pesto ● Boloñesa

PIDA UNA PIZZA INDIVIDUAL DE MASA GRUESA A SU GUSTO (elija hasta 3 ingredientes)

● Queso mozzarella

● Pimientos verdes ● Cebollas ● Hongos ● Aceitunas negras

● Tomates ● Pollo en cubos ● Pepperoni ● Salchicha ● Jamón

THE TAQUERIA

Quesadilla: ● Queso ● Pollo

Burrito: ● Frijoles y queso ● Pollo ● Res

Tacos suaves: ● Res ● Pollo ♥

Ingredientes: ● Queso ● Queso ♥ ● Tomate ♥

● Cebolla ♥ ● Salsa estilo casero ♥ ● Crema agria

PARA ACOMPAÑAR ♥

Vegetales: ▲ ● Zanahorias en rodajas ● Ejotes verdes

● Guisantes ● Brócoli ● Chicharos Calabaza

● Vegetales de Temporada

Almidones: ● Arroz blanco ▲ ● Arroz integral ▲

● Puré de papas ▲ ● Frijoles pinto ▲

● Papas hervidas con perejil ▲ ● Papas fritas gruesas ▲

● Quinoa con hierbas ▲ ● Panecillo horneado fresco

● Tortilla (Maíz ▲ o Harina)

BOCADILLOS

● Palomitas de maíz ▲ ● Papas horneadas de paquete ♥ ▲

● Queso de hebra ▲ ● Taza de queso cottage ▲

● Palitos de zanahoria y apio ♥ ▲ ● Almendras ♥ ▲

● Galletas saladas (regular o ♥)

● Galletas saladas con queso cheddar

Postres

GALLETAS

● Obleas de vainilla ♥

● Galletas Graham ♥

● Azúcar ● Chispas de chocolate

● Avena con pasas

DELICIAS ESPECIALES

● Crujiente de manzana

● Brownie de chocolate

● Vaso de frutas frescas ♥ ▲

● Angel Food Cake ♥

● Cuadro de chocolate Oscuro ♥ ▲

PUDDING (regular o NSA) ▲

● Vainilla ● Chocolate

● Tapioca

GELATINA (regular o SF) ♥ ▲

● Bayas ● Cítricos

POSTRES CONGELADOS ▲

Helado (regular o NSA):

● Vainilla ● Chocolate

● Sorbete de naranja

● Helado de agua de limón ♥

● Paleta de Hielo (regular o SF) ♥

Bebidas ♥ ▲

CALIENTES

● **Café** (regular o descafeinado)

● **Té** (regular, descafeinado o de hierbas)

● **Chocolate caliente** (regular o NSA)

LECHE

● Sin grasa ● 1% Baja en grasa

● Deslactosada ● Soya

● Chocolate

JUGOS

● Naranja ● Manzana ● Ciruela

● LS V-8[®]

● Arándano rojo (regular o dietético)

BEBIDAS FRÍAS

● **Arnold Palmer** (Reg. or Diet)

● **Iced Tea** (Reg. or Decaf)

● **Lemonade** (Reg. or Diet)

Dietas Líquidas

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS ▲

Caldo ♥ ● Verduras ● Res ● Pollo

Jugos: ● Manzana ● Arándano rojo (regular o dietético)

Gelatina (regular o SF): ♥ ● Bayas ● Cítricos

● **Helado de agua de limón** ♥

● **Paleta de Hielo** (regular o SF) ♥

● **Café** (regular o descafeinado)

● **Té caliente** (regular, descafeinado o de hierbas)

● **Limonada** (regular o dietética)

● **Té helado** (regular o descafeinado)

● **Arnold Palmer** (regular o dietético)

DIETA LÍQUIDA COMPLETA Incluye todos los elementos de la dieta de líquidos claros, más lo siguiente:

● **Yogur de vainilla** ▲

● **Cream of Wheat[®]**

Sopa (regular o ♥): ● Zanahoria con jengibre

● Tomate y albahaca

Pudín (regular o NSA): ▲ ● Vainilla ● Chocolate ● Tapioca

Helado (regular o NSA): ▲ ● Vainilla ● Chocolate

● Sorbete de naranja

Leche: ▲ ● Sin grasa ● 1% Baja en grasa

● Leche deslactosada ● Soya ● Chocolatada

Jugos: ▲ ● Naranja ● Ciruela ● LS V-8[®]

● **Chocolate caliente** (regular o NSA) ▲

Para Personas Diabéticas:

Para poder manejar mejor su diabetes, recomendamos que avise al personal de enfermería cuando haga su pedido. La hora a la que se realiza el control del azúcar en sangre y toma los medicamentos resulta imprescindible para mantener el azúcar en sangre lo más cerca posible de los niveles normales. Agradecemos su colaboración con su tratamiento médico.

Preguntas Frecuentes

¿Qué significa NPO?

Esta dieta está indicada cuando al paciente no se le permite comer ni beber nada.

¿En dónde pueden comer mis visitantes?

Los visitantes pueden visitar el Bistro ubicado en el segundo piso.

El horario de atención del Bistro es de 6:30 a. m. a 2:00 p. m. y de 3:00 p. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes y de 6:30 a. m. a 2:00 p. m. los fines de semana. Los visitantes también pueden comprar un cupón de comida para visitantes en el Bistro por \$10 y luego hacer su pedido al Servicio de Habitaciones. La comida se enviará a la habitación del paciente.

¿Me puede ayudar mi familia a pedir mis comidas?

Sí, sus familiares pueden pedir sus comidas desde fuera del hospital, llamando al (707) 576-5678. Puede pedir sus comidas con anticipación.

¿Puedo recibir mi comida a una hora específica?

Sí, solo tiene que decirnos a qué hora desea su pedido.

Mi médico me ordenó una dieta especial, ¿cómo sé qué puedo comer?

Si su médico le recomendó una dieta especial, es posible que algunos elementos no estén disponibles para usted. El operador del Servicio de Habitaciones le ayudará a seleccionar los alimentos adecuados para la dieta que ordenó su médico. Todos los días se controlan las selecciones de la mayoría de dietas; esto significa, que si pide algún elemento de comida para el almuerzo, es posible que por su contenido nutricional no pueda volver a pedirlo para la cena. Si desea recibir una guía de nutrientes, pídale al operador del Servicio de Habitaciones que le envíe una a su habitación.

Nuestro Compromiso con la Salud y la Sostenibilidad

Sutter Santa Rosa Regional Hospital se compromete a proporcionar el mejor servicio posible y se asegura de que usted quede muy satisfecho durante su estadía. Con este objetivo en mente, estamos orgullosos de ofrecer At Your Request-Room Service Dining[®]. Diseñamos este novedoso programa pensando en usted. Pida lo que desea comer, cuando lo desee. ¡Disfrute su comida! Como parte de la Iniciativa para Hospitales más Saludables y la Alianza por una América más Saludable, tenemos el agrado de apoyar a los agricultores y proveedores locales. Siempre que es posible compramos alimentos y bebidas de producción sostenible local. Cocinamos alimentos libres de grasas trans y no contamos con una freidora. Ofrecemos varios elementos de comidas sin gluten; sin embargo, no cocinamos todos los alimentos sin gluten.