

## LOS ESPECIALES DEL CHEF

*Nuestro personal culinario desarrolló recetas personalizadas para satisfacer las necesidades de muchos de nuestros pacientes internados. Los platos se preparan con un contenido mínimo de sodio y grasa, y son más fáciles de masticar que las versiones más tradicionales.*

### LUNES

#### **Almuerzo: Pollo Umami**

Tiras blandas de pollo, hongos, pimientos, cebollas, maíz, castañas de agua y repollo cocinados a fuego lento en una sabrosa salsa inspirada en la cocina asiática, y servidas sobre una cama de arroz

#### **Cena: Pasta penne con salsa de carne**

Pasta penne con abundante carne molida de res y salsa marinara y acompañada de ejotes

### MARTES

#### **Almuerzo: Filete de res a la pimienta**

Tiras blandas de res, pimientos morrones y cebollas cocinadas a fuego lento en una salsa de soja y jengibre, y servidas sobre una cama de arroz

#### **Cena: Filete de res Salisbury**

Filete de res Salisbury con salsa cremosa de champiñones y servido con puré de papa y zanahorias

### MIÉRCOLES

#### **Almuerzo: Pasta penne con pollo y salsa de champiñones**

Pasta penne, tiras blandas de pollo, espinacas y champiñones salteados, y con una cremosa salsa de champiñones arriba

#### **Cena: Pay del pastor**

Carne molida sazónada y con zanahorias, chícharos y granos de elote dentro de una costra de puré de papa

### JUEVES

#### **Almuerzo: Estofado de carne de res**

Sustancioso estofado de carne de res, zanahorias, champiñones, apio y papas, todos en cubos y cocidos a fuego lento en abundante salsa de caldo de carne y servido sobre una cama de fideos con mantequilla

#### **Cena: Muslo de pollo deshuesado a la barbacoa**

Muslo de pollo blando y deshuesado horneado en nuestra exclusiva salsa barbacoa, y acompañado de puré de camote y frijoles verdes

### VIERNES

#### **Almuerzo: Albóndigas agridulces**

Albóndigas de carne de res, pimientos y cebollas abundantes y cocinadas a fuego lento en una salsa agria con trozos de piña y servidas sobre una cama de arroz

#### **Cena: Lasaña Marinara**

Capas de pasta para lasaña, queso ricotta, salsa marinara y queso mozzarella, todo horneado a la perfección y acompañado de brocoli

### SÁBADO

#### **Almuerzo: Macarrones con queso**

Queso americano fundido e incorporado a macarrones de codito, y acompañado de brócoli

#### **Cena: Pastel de carne estilo casero**

Carne molida de res sazónada y horneada a la perfección, y acompañada de salsa oscura de caldo de carne, puré de papa con ajo y zanahorias cambray enteras

### DOMINGO

#### **Almuerzo: Plato grande de pollo al horno en ligera salsa cremosa de tomates secos**

Pollo horneado en una ligera salsa cremosa de tomates secos y acompañado de puré de papa y ejotes

#### **Cena: Berenjena parmesana**

Capas de rebanadas de berenjena empanizadas y salsa marinara y queso mozzarella, y acompañadas de brócoli

**LOS PLATOS ESPECIALES DEL DÍA PARA EL ALMUERZO SE PUEDEN ORDENAR HASTA LA 1:30 P. M.**

**SE PUEDE HACER ENTREGA DE LOS PLATOS ESPECIALES DEL DÍA PARA LA CENA A PARTIR DE LAS 3:45 P. M.**



# Bedside Bistro

## Menú

Para ordenar su comida, marque 6MEAL (66325) o llame al 732-321-7000, extensión 66325 entre las 6:30 a. m. y 6:30 p. m. La entrega de las comidas tarda 45 minutos.

Pregunte por otros menús:

- Vegetariano
- Sin gluten
- Kosher
- Renal
- Halal

## DULCE Y DELICIOSO

Mousse de frambuesa

Pay de limón

Galletas de azúcars\*\*

Galletas de avena con pasas\*\*

Minipay de manzana \*\*

Pastel de jarabe de chocolate\*\*

Pastel esponjoso

Brownie torta de chocolate\*\*

Pay de queso estilo New York\*\*

Mandarinas en gelatina de mango y durazno

Arroz con leche\*\*

*También ofrecemos otra gran variedad de postres, como galletas de higo Fig Newtons\*\*, galletas graham, galletas de vainilla, gelatina, helados, helados de agua frutales\*\* y pudines.*

 **JFK Medical Center**

Exceptional Care. Exceptional People.

*Empieza tu día con un desayuno saludable*



**CON GUSTO REALIZAREMOS LAS MODIFICACIONES ESPECIALES QUE SE PIDAN, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.**

## **CONDIMENTOS**

*Pida algunos o todos los condimentos que desee.*

Sal\* • Pimienta • Mrs. Dash

Azúcar\*\* • Splenda • Equal

Sweet-n-Low • Half & Half

Limón fresco • Miel\*\*

Jalea de uva • Jalea de fresas

Queso crema

Queso parmesano\*

Mantequilla\* • Margarina

Cátup\* • Mayonesa

Mostaza con miel\*

Mostaza\* • Salsa barbacoa\*

Salsa de caldo de carne

Salsa de caldo de pollo

## **BEBIDAS**

Café • Té helado • Té sin azúcar (regular, descafeinado y frambuesa)

Limonada\*\* • Leche descremada

Leche al 2% • Leche entera

Leche con chocolate

Jugos: Manzana • Naranja • Ciruela

Cóctel de jugo de arándano

Agua embotellada • Sodas

## **YOGUR Y QUESO COTTAGE**

Yogur con fruta\*\*

Yogur bajo en calorías

Yogur sabor natural

Yogur sabor vainilla • Queso cottage

## **FRUTAS**

Manzanas frescas • Plátanos frescos

Naranjas frescas • Cóctel de frutas

Puré de manzana

Peras en rebanadas

Duraznos en rebanadas

Ciruelas pasas en compota

Plato pequeño de fruta

## **PANES**

Bagel • *Muffin* inglés

Bollo de arándanos

Bollo de manzana y canela

Pan tostado

(pan blanco, trigo, centeno)

Dona de canela y azúcar\*\*

## **CLAVES DEL MENÚ**

**\*\* ALTO CONTENIDO DE AZÚCARES SIMPLES. EVITAR SI SIGUE UNA DIETA PARA DIABÉTICOS. LAS OPCIONES PARA DIABÉTICOS SON ACEPTABLES EN MODERADAS Y PUEDEN CONTENER AZÚCAR.**

**\* ALTO CONTENIDO DE SODIO. EVITAR SI SIGUE UNA DIETA BAJA EN SODIO.**

## **CEREALES**

Avena (puede agregarle azúcar moreno, manzana en cubitos, canela o uvas pasas)

Raisin Bran • Crema de arroz

Corn Flakes • Rice Krispies

Cheerios

## **DESAYUNOS: PLATOS FUERTES**

**Diseñe su propio omelet**

Omelet de dos huevos: agregue su elección de queso americano o suizo, pimienta verde, cebolla o tomate

**Huevos revueltos**

Dos huevos grandes revueltos

**Huevo duro frío**

Un huevo duro frío con queso suizo en cubos y uvas

**Panqueques de suero de leche**

Dos esponjosos pancakes con jarabe para pancakes

**Pan francés con canela**

Una gruesa rebanada de pan remojado en huevo batido con canela, vainilla y nuez moscada para darle más sabor

## **GUARNICIONES**

Tocino\*

Salchichón de pavo

Papas doradas al horno

# **HORARIO DE ALMUERZO Y CENA**

## **11:00 AM – 6:30 PM**

## **SÁNDWICHES**

**Hamburguesa con queso clásica**

Hamburguesa a la plancha con queso americano derretido servido en un pan de hamburguesa con lechuga, tomate y catsup

**Queso a la plancha**

Queso americano derretido sobre una rebanada de pan de molde ligeramente untado con mantequilla y preparado a la plancha.

*¡Estupenda compañía de una sopa!*

**Panini de res asada**

Panini de pan de centeno con rebanadas de res asada, tomate y queso americano

**Verduras a la plancha y hummus**

Cremoso hummus con calabaza, calabacín, berenjena y pimienta roja a la parrilla sazonados con ajo y aceite, y todo servido sobre un panecillo

## **SOPAS CASERAS**

Fideos con pollo

Lentejas • Verduras y Arroz silvestre

## **GUARNICIONES A LA CARTA**

Puré de papa • Camote asado

Arroz al vapor • Arroz integral

Rodajas de papa al horno\*

Pan Naan • Panecillos Kaiser

Panecillos • Pilaf de quinua

Pan (blanco, trigo, centeno) • Brócoli

Ejotes • Zanahorias cambray enteras

## **PLATOS FRÍOS Y ENSALADAS**

**Ensalada del Chef**

Rebanadas de pavo y res asada sobre lechuga crujiente con queso americano rallado, huevo duro, tomate, pimienta roja, pepino y cebolla morada

**Ensalada César con pollo a la plancha**

Pollo blando a la plancha sobre lechuga romana con crutones y queso parmesano arriba

**Ensalada de verde**

Pequeña ensalada preparada con hojas verdes mixtas, rodajas de pepino y tomates cereza

**Yogur con frutas**

yogur sabor natural, melón y uvas

**Queso cottage con fruta**

Queso cottage, melón y uvas

**Hummus y pan pita**

Pan pita ligeramente tostado, hummus cremoso, lechuga, tomate y apio

**Verduras a la plancha y ensalada de mozzarella**

Verduras sazonadas a la plancha con queso mozzarella servidos sobre una cama de hojas verdes mixtas con un glaseado balsámico

**Ensalada de frijol de soja y arroz silvestre**

Frijoles de soja, arroz silvestre, almendras, ajonjolí, arándanos secos y zanahoria rallada con un aderezo de vinagreta a la miel

## **PLATOS FUERTES**

*Los platos fuertes calientes se acompañan de su elección de ejotes, zanahorias cambray enteras o brócoli.*

**Delgado corte de chuleta de cerdo marinada**

Delgado corte de chuleta de cerdo sazonada con romero y tomillo y acompañada de puré de papa y puré de manzana

**Champiñón Portobello a la plancha**

Champiñón Portobello a la plancha con un glaseado balsámico y acompañado de pilaf de quinua

**Salmón con hierbas**

Salmón asado a la perfección sazonado con hierbas frescas y acompañado de arroz integral

**Pollo Dijon a la plancha**

Pechuga de pollo a la plancha ligeramente bañada de una cremosa salsa de mostaza de dijon y acompañada de camote al horno

**Pasta penne de trigo integral**

Pasta penne de trigo integral con calabaza, berenjena, calabacín y pimienta roja a la plancha y sazonados con ajo y aceite

**Frijoles negros y arroz**

Frijoles vegetarianos sazonados servidos sobre una cama de arroz

**Pasta penne Marinara**

Pasta penne con una espesa salsa marinara y acompañada de ejotes