

Almuerzo y cena

Disponible de 11:00 a.m. a 7:00 p.m.

CLÁSICOS DEL NOROESTE

Por favor seleccione solo una entrada por orden

Pollo a la parrilla

Pechuga de polla marinado con hierbas a la parrilla

Salmón Coho braseado

Salmon a la plancha con reducción de sidra (11g)

Cerdo plano

Cerdo plano a la parrilla con salsa de mango y Durazno (6g)

Bistec plano

Bistec plano a la parrilla

Meatloaf

Carne mollida con salsa de champiñones (12g)

Calabaza Ravioles

Pasta rellena (54 g) con opción de salsa marinara (+11 g), salsa de hierbas (+12 g) o salsa Alfredo (+5 g)

Pizza de pan plano*

Pepperoni (72)
Cheese (72)
Mediterráneo (81g)

*Sin gluten disponible bajo petición.

Macarrones con queso

Maccarrones de 3 quesos mezclados (30g)

Salteado de vegetales

Colinabo, broccoli, col rizada, coles de Bruselas, repollo rojo y zanahorias servido con arroz integral (52g)

Dal de Frijoles Rojo

(18g)

Burrito vegano (50g)

Ravioles veganos (49g)

À LA CARTE

Brocolini (3g)
Verdes guisados (5g)
Judías verdes (5g)
Zanahorias (5g)
Verduras asadas (13g)
Hummus (9g)
Pasta (42 g) de salsa marinara (+11 g), salsa de hierbas (+12 g) o salsa Alfredo (+5 g)

Puré de Papas Yucón (16g)
Salsa de carne, marrón o pollo (0-3g)
Arroz blanco (34g)
Arroz integral (23g)
Quinoa roja (18g)
Rollo blanco (11g)
Rollo de trigo (20g)
Kettle Chips (15g)

Almuerzo y cena

Disponible de 11:00 a.m. a 7:00 p.m.

DULCE Y DELICIOSO

Galletas

Chispa de chocolate (25g)
Melaza de jengibre (22g)
Brownie (42g)
Rubia crujiente de caramelo (46g)
Macarrones de vainilla y chocolate (24-28g)

Frutas

Fruta recién cortada (7g)
Fresas (4g)
Arándanos azul (10g)

Pudín

Sabores surtidos (13-31g)

Helado

Chocolate (19g)
Vainilla (17g)
Fresa (20g)

Sherbet

Naranja o frambuesa (23-26g)

Hielo Italiano

Limón, fresa o cereza (18g)

Gelatina

Naranja o fresa (1-23g)

BEBIDAS

Starbucks Café

Regular o Descafeinado

Té

Negro, verde, menta, manzanilla, té helado

Chocolate Caliente

Regular (16g)
Sin azúcar añadido (12g)

Leche

Entero, 2% o sin grasa (12g)
Chocolate (26g)

Leche de Soya

Vainilla o chocolate (19-25g)

Leche de Almendras

Vainilla, chocolate o plano (6-19g)

Bebidas Frias

Agua embotellada
Agua con gas
Agua de coco (13g)
Limonada (42g)

Jugo

Manzana (15g)
Naranja (13g)
Arándano (16g)
Arándano dietético (1g) V8 (6g)

Refresco

Cocacola (25g)
Cocacola de dieta
Sprite (24g)
Sprite de dieta
Ginger Ale (19g)

Suplementos Nutricionales

Ensure (40g)
Ensure Max (6g)
Ensure Claro (52g)
Kate Farms (38g)

Terapia de nutrición preventiva

Siguiendo una dieta saludable que se centra en granos enteros, legumbres, frutas, verduras, nueces, y semillas puede reducir el riesgo de enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, accidente cerebrovascular y cáncer.

Procure comer al menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días. Asegúrese de incluir vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja. ¡La variedad es importante!

Coma más legumbres (como frijoles y lentejas) y más granos integrales. Elija granos enteros para al menos la mitad de las porciones de granos de su día.

Pruebe alternativas sin carne. Las buenas fuentes de proteínas incluyen mariscos, frijoles, guisantes, lentejas, nueces y mantequillas de nueces, y semillas y mantequillas de semillas. La carne roja magra, las aves de corral, los huevos, la leche baja en grasa y el yogur y el queso también son buenas fuentes de proteínas, pero deben limitarse a pequeñas cantidades.

Concéntrese en las grasas saludables para el corazón. Incluya más grasas no saturadas como pescado, aguacate, nueces y aceites como girasol, canola y oliva.

Limite su consumo diario de azúcar. Es mejor evitar productos con azúcar agregada como refrescos, jugos de frutas, refrigerios azucarados y dulces.

Lea las etiquetas de los productos para ayudarlo a evitar alimentos y bebidas con azúcar agregada, sodio, grasas saturadas y grasas trans.

Recursos

Overlakehospital.org/outpatientnutrition
Eatright.org
Oldwayspt.org

OVERLAKE | MEDICAL CENTER & CLINICS



SEASONS DINING

BY OVERLAKE

Seasons Dining ofrece comidas con productos orgánicos, locales, panes artesanales de granos enteros, carnes sin hormonas y antibióticos y café de comercio justo.

Una vez que se haya decidido por su comida, sólo tiene que marcar la extensión 6368 (MENÚ) para hacer su pedido. Por favor permite 45 minutos a una hora para la entrega.

Dieta Regular

ROOM SERVICE MENU

Presented by Hospitality Dining Services

Desayuno

Disponible de 6:30 a.m. a 10:00 a.m.

EL AMANECER

Jugo*

Manzana (15g)
Naranja (13g)
Arándano (16g)
Arándano dietético (1g)
V8 (6g)

Frutas*

Plátano (38g)
Fruta recién cortada (7g)
Fresas (4g)
Arándanos azul (10g)
Duraznos (12g)
Peras (13g)

El Requesón* (5g)

Yogur*

Frambuesa (27g)
Durazno (28g)
Limón (26g)
Vainilla orgánica (17g)

Libre de lácteos yogur de coco*

Vainilla (13g)
Fresa (13g)
Arándano (13g)

Panadería

Bagel (57g)
Bagel de canela y pasa (58g)
Panecillo Inglés (25g)
Panecillo Inglés de trigo (26g)
Panecillo endulzado con frutas (30g)
Rollo de canela (40g)
Cruasán (34g)

Batido de yogur*

Bayas mixtas (18g)
Fresa plátano (18g)
Mango (19g)

Yogur griego*

Natural sin grasa (6g)
Vainilla Triple Cero (10g)
Fresas Triple Cero (10g)
Durazno (16g)
Moras azúles (17g)

Parfait de Yogur*

Yogur organico de vainilla con bayas mixtas y granola. (40g)

Cereal Frío*

Isla vainilla trigo triturado (36g)
Copos de maíz (28g)
Arroz integral crujiente (21g)
Círculos de Miel (17g)
Trigo rallado (47g)
Granola crujiente bebelde natural (49g)

Cereal Caliente

Avena cortada (29g)
Crema de Trigo (17g)
Crema de Arróz (19g)

Condimentos

Azúcar morena (13g)
Miel (12g)
Pasas (34g)
Nueces picadas (3g)
Half & Half (1g)
Splenda (1g)

Desayuno

Disponible de 6:30 a.m. a 10:00 a.m.

ENTRADAS DE DESAYUNO

Por favor seleccione solo una entrada por orden

Omelette clásica

Huevos con jamón y queso cheddar (3g)

Omelette 520

Huevos con tomates, cebollas verdes, queso cheddar, pimientos y champiñones (6g)

Omelet de espinaca

Huevos con espinacas, puerros y chèvre (5g)

Pan francés brioche tostado con canela

Una rebanada de pan francés brioche (33g)

Pancakes de trigo entero

Dos pancakes (41g)

Bell-Red sándwich de desayuno

Pan rústico de patatas tostadas, huevos, lonchas de jamón asado y queso cheddar (58g)

Plato de salmón ahumado*

Salmon Nova-Ahumado alcaparras, cebollas rojas rebanadas, huevos picados, queso crema y bagel (64g)

SELECCIONES A LA CARTA

Huevos

Revueltos
Duros cocidos*
Sustituto revueltos

Lados

Tocino
Salchichas de pollo (4g)
Salchicha de puerco
Salchichas veganas (8g)
Papas rojas al horno (15g)
Arroz integral (24g)
Arroz blanco (34g)
Papas ralladas (13g)

Condimentos*

Miel de maple (30g)	Crema agria
Jarabe sin azúcar (4g)	Salsa (1g)
Sal y pimienta	Ketchup (3g)
Mrs. Dash	Tabasco
Mantequilla o margarina	Azúcar en bruto (5g)
Mermelada y jalea (3-10g)	Splenda (1g)
Crema de cacahuete (6g)	Stevia (1g)
	Half & Half
	Crema no láctea

Almuerzo y cena

Disponible de 11:00 a.m. a 7:00 p.m.

PLATOS PEQUEÑOS Y ENSALADAS

Ensalada de casa

Hojas verdes mixtas rodajas de pepinos, zanahorias ralladas y tomates (4g)

Brochetas de pollo

Pollo Tandoori a la parrilla con kétchup de mango y repollo (24g)

Ensalada Fremont

Hojas verdes mixtas, arándanos secos, garbanzo y nueces (29g)

Plato de verduras

Pepinos en rodajas, tomates uva y zanahorias pequeñas. (11g)

SOPAS

Fideos de pollo (10g)
Tomate (13g)
Verdura locales (13g)
Creama de calabaza (15g)
Crema de champiñones (12g)

ENSALADAS ENTRADAS

Por favor seleccione solo una entrada por orden

Ensalada Thai

Fideos de arroz, repollo rallado, zanahorias, cebollas rojas, cilantro, cacahuates, vinagreta Asiatica (47g) (elija sencilla, con pollo a la parrilla o con camarón)

Ensalada de camarones Chef Louie

Lechuga romana partida, camarones, tomates, huevos duros, olivos y aderezo 1000 Islas (18g)

Tradicional ensalada César

Lechuga romana partida, crutones, queso parmesano rallado (15g) (elija sencilla, con pollo a la parrilla, o con camarón)

Ensalada de bistec

Verdes mixtas, tomates, zanahorias, queso, almendras, bistec plano a la parrilla y en rabanadas, con aderezo de mostaza y miel (13g)

Plato de queso artesano

Selección del Chef de quesos, nueces y frutas frescas (89g)

Almuerzo y cena

Disponible de 11:00 a.m. a 7:00 p.m.

PARRILLA EXCLUSIVA

Por favor seleccione solo una entrada por orden

Reuben del Noroeste

Pastrami, chucrut, manzanas caramelizadas, queso suizo y aderezo 1000 Islas servido en pan de centeno (62g)

BLT de salmon

Filete de salmon a la parrilla, tocino, mayonesa Gourmaise, servido en panecillo Brioche (48g)

Hamburguesa con queso

1/4 de libra de carne orgánica a la parrilla, queso Jack artesano, servidos en panecillo Brioche (46g)

Club de pollo a la parrilla

Pechuga de pollo a la parrilla con salsa de aguacate, tocino, mayonesa Gourmaise, queso Jack artesano, servidos en panecillo Brioche (50g)

Sándwich de 3 quesos

Pan rústico de papa con una mezcla de queso, cheddar, Jack artesano, y suizo (57g)

Disponible por solicitud

Lechuga, tomate, cebolla y pepinillos (3g)

SANDWICHES - HECHOS A LA ORDEN

Por favor seleccione solo una entrada por orden

Pan (Por rebanada)

Agrio (23g)
Multigrano orgánico (20g)
Rústico de papa (28g)
Cruasán (34g)
Panecillo Brioche (38g)
Sin gluten 10-12g)
Centeno (24g)
Blanco orgánico (20g)
Vegano deletreado (17g)

A la parrilla Servido en pan Brioche (38g)

Hamburguesa
Hamburguesa de pavo
Pechuga de pollo
Filete de salmón
Hamburguesa vegetariana (33g)

Deli

Pavo libre de antibióticos
Jamón libre de antibióticos (1g)
Rosbif libre de antibióticos
Tocino
Ensalada de huevo (2g)
Ensalada de tuna (5g)
Ensalada de pollo (3g)
Hummus (9g)

Cheese

Cheddar
Pepper Jack
Provolone
Suizo

Vegetales

Lechuga
Tomate (1g)
Cebolla (2g)
Olivos (1g)
Pepino rebanada (1g)

*Items are available at any time.

Half portions are available upon request.