

MENU

Complimentary Patient Room Service



TO ORDER: DIAL **5500** Available every day from 6:30AM to 6:30PM





We are pleased to offer At Your Request Room Service Dining for our patients. This innovative dining program allows you to select meals from a wide variety of foods designed to enhance your experience, as though you were eating at your favorite restaurant.

HOW TO PLACE YOUR MEAL ORDER

When you are ready to make your selections, call us at extension 5500. You may order at any time between 6:30AM and 6:30PM. Your Room Service Representative will help with your meal order. Your meal will then be delivered to your room within 45 minutes or less.

If you are on a modified or restricted diet, your Room Service Representative will assist you with your selections. Please note that not all items are available on all diets. Please ask your Room Service Representative about our gluten-free and vegan options.

Heart Healthy foods are coded with a ♥ to help you choose items lower in fat, cholesterol and sodium. Eating a heart healthy diet can help prevent heart disease and high blood pressure, and promote weight management.

Your family can also place an order for you from home. To place an order from outside the hospital, please call (928) 336-5500.

GUEST MEAL ORDERS

Family and friends may purchase a guest tray for \$7.00. Guest meals may be ordered at the same time as the patient's meal. This will allow both meals to arrive together. Please pay for your guest meal over the phone with your credit/debit card, as we are unable to accept cash payments.

To order your guest meal, select one entrée from the following categories on the Patient Room Service Menu:

Breakfast:

- Morning Fare
- Create Your Own
 - Scramble
 - Omelet
 - Burrito

Lunch/Dinner:

- Entrée Salads
- Build Your Own Sandwich
- Grill Favorites
- American Comforts
- Asian Stir-Fry
- Italian-Style
- The Southwest

Each entrée comes with your choice of two sides, dessert and beverage for a total of five items.

Guests may also visit the Kiva Café, Daily Grind or Corner Stork Café for additional meal/snack options.

TO PLACE YOUR ORDER PLEASE CALL

5500

BREAKFAST

FRESH FRUITS♥

Apple - Quartered Orange - Banana - Fresh Fruit Cup - Grapes

CANNED FRUIT♥

Applesauce - Diced Peaches - Diced Pears - Pineapple Chunks
Mandarin Oranges - Fruit Cocktail

HOT CEREALS

Cream of Wheat®♥ - Oatmeal♥

Select Toppings: Cinnamon - Raisins - Brown Sugar

COLD CEREALS♥

Corn Flakes®♥ - Rice Krispies®♥ - Cheerios®♥ - Honey Nut Cheerios®♥ - Raisin Bran®♥
Frosted Flakes®

LOW-FAT YOGURT♥

Vanilla - Blueberry - Strawberry - Strawberry Greek Yogurt - Blueberry Greek Yogurt

BREADS & BAKERY

Plain Bagel - Buttermilk Biscuit - English Muffin - Blueberry Muffin - Plain Muffin♥ - Bran Muffin with raisins♥
Flour Tortilla♥ - Corn Tortilla♥ - White Bread♥ - Wheat Bread♥ - Natural Grain

MORNING FARE (Select your favorite)

French Toast - Buttermilk Pancake - Whole Wheat Pancake - Biscuit & Gravy - Hard-Boiled Egg (cold)

CREATE YOUR OWN SCRAMBLE, OMELET OR BURRITO (Made to order)

Regular Eggs - Cholesterol-Free Eggs♥

Omelet Fillings: Cheddar Cheese - Swiss Cheese - Provolone Cheese - Diced Onion♥ - Tomato♥
Fresh Mushrooms♥ - Chopped Green Pepper♥ - Spinach♥ - Bacon - Diced Ham - Sausage

Breakfast Sides: Hash Brown Potatoes - Bacon Slice

Turkey Sausage Link♥ - Pork Sausage Link - Breakfast Ham



LUNCH & DINNER

BROTHS & SOUPS

Broth♥: Vegetable - Beef - Chicken

Soup: Garden Vegetable♥ - Tomato - Low-Sodium Tomato♥ - Chicken Noodle - Low-Sodium Chicken Noodle♥
Albondigas♥ - Cream of Chicken - Cream of Potato - Cream of Vegetable

FROM THE GARDEN

Side Salad: Garden Salad♥ - Veggie Tray♥ - Coleslaw♥ - Quinoa Fruit Salad♥

ENTRÉE SALADS

Fruit Plate with Cottage Cheese or Cheese Cubes - Chicken Caesar Salad♥ - Chef Salad

Dressings: Italian♥ - Ranch - Low-Fat Ranch♥ - Balsamic Vinaigrette - Thousand Island
Honey Mustard♥ - Caesar - French - Low-Fat French♥

BUILD YOUR OWN SANDWICH

<i>Breads</i>	<i>Vegetables</i>	<i>Cheeses</i>	<i>Meats & Fillings</i>
Wheat♥	Onion♥	American	Sliced Ham
White♥	Lettuce♥	Cheddar	Fresh Roasted Turkey♥
Natural Grain	Tomato♥	Provolone	Roast Beef
Tortilla Wrap	Dill Pickle	Swiss	Chicken Salad
Sub Roll	Cucumber♥	Pepper Jack	Tuna Salad
	Spinach♥		Egg Salad

GRILL FAVORITES

Grilled Cheese - Hamburger - Cheeseburger - Black Bean Burger♥ - Chicken Tenders

Grilled Chicken Breast Sandwich♥ - BBQ Pulled Turkey Sandwich

AMERICAN COMFORTS

Meatloaf♥ - Pot Roast♥ - Macaroni & Cheese - Green Chile Pork♥ - Fresh Roasted Turkey Breast♥

Herb-Marinated Chicken Breast♥ - Grilled Chicken Breast♥ - Crispy Baked Pollock♥ - Roasted Salmon♥

ASIAN STIR-FRY (Choice of steamed white rice or brown rice)

Vegetable♥ - Beef - Chicken♥ - Tofu♥

Sauces: Sweet 'n Sour - Teriyaki

Chicken Broth♥ - Beef Broth♥ - Vegetable Broth♥



LUNCH & DINNER

ITALIAN-STYLE

Choice of Pasta♥: Spaghetti - Rotini - Whole Wheat Penne

Choice of Sauce: Marinara♥ - Meat - Meatballs - Alfredo - Parsley♥

Personal Pan Pizza: (Made to order) Cheese - Green Peppers♥ - Onions♥ - Fresh Mushrooms♥
Tomatoes♥ - Pepperoni - Sausage - Ham - Pineapple - Spinach♥

THE SOUTHWEST

Quesadillas: Cheese - Chicken♥ - Roasted Vegetable♥

Taco: Seasoned Ground Beef - Chicken♥ (Choice of flour or corn tortilla)

Burrito: Bean - Cheese - Chicken - Plain or Enchilada-Style

Taco Salad: Ground Beef - Chicken

Tostada: Ground Beef - Chicken

Select toppings: Cheese - Lettuce♥ - Tomatoes♥ - Onions♥ - Fresh Salsa♥ - Sour Cream
Low-Fat Sour Cream♥

ACCOMPANIMENTS♥

Sliced Carrots - Green Beans - Yellow Corn - Mixed Vegetables - Broccoli - Green Peas

ON THE SIDE

Steamed White♥ or Brown Rice♥ - Spanish Rice♥ - Whipped Potatoes - Baked Potato♥

Roasted Red Potatoes♥ - Baked Fries - Pinto Beans - Cranberry Sauce - Mac & Cheese

COMPLEMENTS

Wheat♥ or White Dinner Roll - Biscuit - Flour or Corn♥ Tortilla - Regular or Baked♥ Potato Chips

Regular or Low-Sodium♥ Crackers



BEVERAGES

HOT

Coffee♥ (reg & decaf)

Tea♥ (reg & decaf)

Hot Herbal Tea♥ (varies by season)

Hot Chocolate♥ - Sugar-Free Hot Chocolate♥

COLD

Milk: Fat Free♥ - 1%♥ - Whole - Chocolate
Vanilla Soy♥ - Vanilla Almond♥

Juices: Grape♥ - Orange♥ - Apple♥
Cranberry♥ - Prune♥ - V8®

Cold Drinks♥: Lemonade - Diet Lemonade
Iced Tea (reg & decaf)
Sierra Mist® & Diet Sierra Mist®
Pepsi® & Diet Pepsi®
Dr Pepper® & Diet Dr Pepper®
Ginger Ale & Diet Ginger Ale



CONDIMENTS

Salt - Pepper - Herb Seasoning - Sugar - Sweet & Low® - Equal® - Non-Dairy Creamer - Half & Half
Lemon Wedge - Butter - Margarine - Peanut Butter - Jelly - Diet Jelly - Cream Cheese - Low-Fat Cream Cheese
Honey - Raisins - Ketchup - Mustard - Mayo - Fat-Free Mayo - Relish - Syrup - Diet Syrup - Sour Cream
Low-Fat Sour Cream - Tartar Sauce - Salsa - Soy Sauce - Parmesan Cheese - BBQ Sauce - Honey Mustard

DESSERTS

COOKIES

Oatmeal Raisin - Sugar - Chocolate Chip

Vanilla Wafers♥ - Graham Crackers♥

YUMMY DELIGHTS

Apple Pie - Carrot Bundt Cake

Angel Food Cake♥ - Rice Krispie Treat

Chocolate Brownie

PUDDING

Vanilla♥ - Sugar-Free Vanilla♥

Chocolate♥ - Sugar-Free Chocolate♥

Butterscotch - Chocolate Mousse♥

GELATINS♥ (reg & diet)

Berry – Citrus

FROZEN DESSERTS

Vanilla Ice Cream - Chocolate Ice Cream

Orange Sherbet - Lemon Fruit Ice

Fat-Free, Sugar-Free Vanilla Ice Cream

FRESH FRUITS♥

Apple - Quartered Orange

Banana - Fresh Fruit Cup - Grapes

CANNED FRUIT♥

Applesauce - Diced Peaches - Diced Pears

Pineapple Chunks - Mandarin Oranges

Fruit Cocktail



BUILD A HEALTHY PLATE

Before you eat, think about what goes on your plate or in your cup or bowl. Be sure to cut back on foods high in solid fats, added sugars and salt. Then eat the right amount of calories for you. Foods such as vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products and lean protein foods contain the nutrients you need, without too many calories. Try some of these options.



FRUITS

A healthy eating pattern includes choosing fruit, especially whole fruits. Include those high in vitamin C and A to help improve skin health.

GRAINS

Half of all grains consumed should be whole grains such as brown rice, whole grain breads, crackers, pasta and cereals. Whole grains help obtain more trace nutrients needed to heal.



VEGETABLES

Fill a quarter to half of your plate up with vegetables. Vegetables high in vitamin C help you heal. Choose kale, broccoli, tomatoes and cauliflower. Vitamin A also helps with healing, try carrots, sweet potatoes, winter squash and spinach.

PROTEINS

Protein will help heal wounds and infections faster. Protein food sources include meat, poultry, fish, eggs, beans and dairy products.



DAIRY

Include 2 to 3 dairy servings or an equivalent food such as a non-dairy milk to obtain calcium, vitamin D and protein.

MENÚ

Servicio a la habitación gratuito para el paciente



PARA REALIZAR UN PEDIDO: LLAME AL **5500** Horario de atención: todos los días, de 6:30 a. m. a 6:30 p. m.





Nos complace ofrecerles a nuestros pacientes el servicio de comida a la habitación a pedido (At Your Request Room Service Dining). Este programa innovador de comidas le permite seleccionar sus alimentos de una gran variedad de platos diseñados para que tenga una gran experiencia, tal como si estuviera comiendo en su restaurante predilecto.

CÓMO DEBE HACER SU PEDIDO

Cuando esté listo para hacer su pedido, llámenos al número 5500. Puede hacer pedidos en cualquier momento entre las 6:30 a. m. y las 6:30 p. m. Su representante de servicio a la habitación le ayudará a realizar su pedido. Le llevarán la comida a su habitación al cabo de 45 minutos o menos.

Si tiene una dieta modificada o restringida, su representante de servicio a la habitación le ayudará con sus elecciones. Tenga en cuenta que no todos los artículos están disponibles para todas las dietas. Consulte a su representante de servicio a la habitación sobre nuestras opciones sin gluten y veganas.

Los alimentos saludables para el corazón tienen el signo ♥ para ayudarle a elegir las opciones más bajas en grasas, colesterol y sodio. Llevar una dieta saludable para el corazón puede ayudarle a prevenir enfermedades cardíacas y reducir la presión arterial, así como controlar el peso.

Su familia puede hacer un pedido por usted desde el hogar. Para hacer un pedido desde fuera del hospital, llame al (928) 336-5500.

PEDIDOS DE COMIDAS PARA VISITAS

Los familiares y amigos pueden comprar un platillo de comida para visitas por \$7.00. Se puede hacer el pedido de comidas para las visitas en el mismo momento en que se hace el pedido para el paciente. Esto permitirá que ambas comidas lleguen al mismo tiempo. Deberá pagar la comida de las visitas por vía telefónica con su tarjeta de débito o crédito ya que no podemos aceptar pagos en efectivo.

Si desea pedir una comida para visitas, seleccione uno de los platos principales de las categorías que se detallan a continuación en el menú de servicio a la habitación del paciente:

Desayuno:

- Carta matutina
- Cree su propio desayuno
 - Huevos revueltos
 - Omelette
 - Burrito

Almuerzo/cena:

- Ensaladas grandes
- Arme su propio sándwich
- Clásicos grillados
- Platos caseros americanos
- Salteados asiáticos
- Estilo italiano
- Tex-Mex

Los platos principales incluyen dos guarniciones, un postre y una bebida, y constan de cinco artículos.

Los invitados también pueden visitar la cafetería Kiva Café, Daily Grind o Corner Stork Café, donde encontrarán otras opciones de comidas y refrigerios.

PARA SOLICITAR SU COMIDA, LLAME AL

5500

DESAYUNO

FRUTAS FRESCAS♥

Manzana - Naranja en gajos - Plátano - Copa de frutas frescas - Uvas

FRUTAS ENLATADAS♥

Pure de manzana - Durazno picados - Peras picadas
Trozos de piña - Mandarina - Cóctel de frutas

CEREALES CALIENTES

Crema de Trigo®♥ - Avena♥

Selección de acompañamientos: Canela - Pasas - Azúcar morena

CEREALES FRÍOS♥

Corn Flakes®♥ - Rice Krispies®♥ - Cheerios®♥ - Honey Nut Cheerios®♥ - Raisin Bran®♥
Frosted Flakes®

YOGUR BAJO EN GRASAS♥

Vainilla - Mora azul - Fresa - Yogur Griego con fresa - Yogur Griego con mora azul

PANES Y PASTELERÍA

Bagel solo - Bizcocho de mantequilla - Panecillo inglés - Panecillo de mora azul - Panecillo solo♥
Panecillo con fibra y pasas♥ - Tortilla de harina♥ - Tortilla de maíz♥ - Pan blanco♥ - Pan de trigo♥
Grano natural

CARTA MATUTINA (elija su preferido)

Pan Frances - Panqueque de mantequilla - Panqueque integral - Bizcocho con salsa gravy
Huevo duro (frío)

CREE SU PROPIO DESAYUNO CON HUEVOS REVUELTOS, OMELETTE O BURRITOS (se hacen a pedido)

Huevos - Huevos sin colesterol♥

Rellenos de omelette: Queso cheddar - Queso suizo - Queso provolone - Cebolla picada♥
Tomate♥ - Hongos frescos♥ - Pimiento verde picado♥ - Espinaca♥ - Tocino
Jamón en cubos - Salchicha

Guarniciones para el desayuno: Papa rallada (hash browns)
tira de tocino - Salchicha de pavo♥ - Salchicha de cerdo - Jamón



ALMUERZO Y CENA

CONSUMÉ Y SOPAS

Consomé♥: vegetales - carne de res - pollo

Sopa: De vegetales♥ - de tomate - de tomate baja en sodio♥ - de pollo con fideos - de pollo con fideos baja en sodio♥ - de albóndigas♥ - crema de pollo - crema de papa

DE LA HUERTA

Guarnición de ensalada: De la huerta♥ - Plato de vegetales♥ - Ensalada de repollo (coleslaw)♥ - De quínoa y fruta♥

ENSALADAS GRANDES

Plato de frutas con queso cottage o cubos de queso - Ensalada César con pollo♥ - Ensalada del chef

Aderezos: Italiano♥ - Ranch - Ranch bajo en grasas♥ - Vinagreta balsámica - Mil islas
Mostaza con miel♥ - César - Francés - Francés bajo en grasas♥

ARME SU PROPIO SÁNDWICH

Panes

Integral♥
Blanco♥
Grano natural
Tortilla (wrap)
Pan de submarino

Vegetales

Cebolla♥
Lechuga♥
Tomate♥
Pepinillos
Pepino♥
Espinaca♥

Quesos

Americano
Cheddar
Provolone
Suizo
Jack con pimienta

Carnes y rellenos

Jamón en rodajas
Pavo fresco asado♥
Jamón de carne en rodajas
Ensalada de pollo
Ensalada de atún
Ensalada de huevo

CLÁSICOS GRILLADOS

Sándwich de queso grillado - Hamburguesa - Hamburguesa con queso
Hamburguesa de frijoles negros♥ - Pollo en trozos - Sándwich de pechuga de pollo a la parilla♥

PLATOS CASEROS AMERICANOS

Pastel de carne♥ - Estofado de carne♥ - Macarrones y queso - Carne de puerco con chile verde♥
Pechuga de pavo recién asada♥ - Pechuga de pollo marinada con hierbas♥
Pechuga de pollo a la parilla♥ - Pescado pollock al horno♥ - Salmón asado♥

SALTEADOS ASIÁTICOS

(con arroz blanco o integral al vapor a elección)

Vegetales♥ - Carne de res - Pollo♥ - Tofu♥

Salsas: Agri dulce - Teriyaki - Consomé de pollo♥
Consomé de carne de res♥ - Consomé de vegetales♥



ALMUERZO Y CENA

ESTILO ITALIANO

Pasta a elección♥: Spaghetti - Rotini - Penne integrales

Salsa a elección: Marinara♥ - Carne molida - Albóndigas - Alfredo - Perejil♥

Pizza individual: (se hace a pedido) Queso - Pimientos verdes♥ - Cebolla♥ - Hongos frescos♥
Tomates♥ - Pepperoni - Salchicha - Jamón - Piña - Espinaca♥

TEX-MEX

Quesadillas: Queso - Pollo ♥ - Vegetales asados♥

Tacos: Carne molida de res - Pollo♥ (tortilla de harina o maíz a elección)

Burritos: Frijoles - Queso - Pollo (solos o estilo enchilada)

Ensalada de taco: Carne de res molida - Pollo

Tostadas: Carne de res molida - Pollo

Selección de acompañamientos: Queso - Lechuga♥ - Tomate♥ - Cebolla♥ - Picadillo de tomate fresco♥
Crema ácida - Crema ácida baja en grasas♥

INGREDIENTES ADICIONALES♥

Zanahoria en rodajas - Ejotes - Maíz - Verduras mixtas - Brócoli

ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz blanco♥ o integral al vapor♥ - Arroz estilo español - Puré de papas - Papa horneada♥

Papas rojas horneadas♥ - Papas Francesas al horno - Frijoles pinto - Salsa de arándanos (cranberry)

COMPLEMENTOS

Pan blanco♥ o integral para la cena - Bolillo (biscuit)- Tortilla de harina o maíz♥

Sabritas regular o sabritas horneadas♥ - Galletas saladas regulares o bajas en sodio♥



BEBIDAS

BEBIDAS CALIENTES

Café♥ (con o sin cafeína)

Té♥ (con o sin cafeína)

Té de hierbas caliente♥ (varía según la estación)

Chocolate caliente♥: Chocolate caliente sin azúcar♥

BEBIDAS FRÍAS

Leche: Descremada♥ - 1%♥ - Entera

Leche con chocolate - Leche de soja con sabor a vainilla♥ - Leche de almendras con sabor a vainilla♥

Jugos: Uva♥ - Naranja♥ - Manzana♥
Arándanos♥ - Ciruela♥ - V8®

Bebidas frías♥: Limonada - Limonada dietética

Té helado (con o sin cafeína)

Sierra Mist® o Sierra Mist® dietética

Pepsi® o Pepsi® dietética

Dr Pepper® o Dr Pepper® dietética

Ginger Ale o Ginger Ale dietética



CONDIMENTOS

Sal - Pimienta - Condimento de hierbas - Azúcar - Sweet & Low® - Equal® - Crema libre de lactosa - Half & Half

Rodaja de limón - Mantequilla - Margarina - Crema de cacahuete - Jalea - Jalea dietética - Queso crema

Queso crema bajo en grasas - Miel - Pasas - Kétchup - Mostaza - Mayonesa - Mayonesa libre de grasa

Salsa de pepinillos - Miel de maple - Miel de maple dietético - Crema ácida - Crema ácida baja en grasas

Salsa tártara - Salsa - Salsa de soja - Queso parmesano - Salsa BBQ - Mostaza con miel

POSTRES

GALLETAS

De avena con pasas - Con azúcar - con chispas de chocolate - Galletas de vainilla♥ - galletas saladas de avena♥

DELICIAS EXQUISITAS

Pay de manzana - Torta de zanahorias - Pastel de ángel♥ - Dulce de arroz crocante - Brownie de chocolate

PUDÍN

Vainilla♥ - Vainilla sin azúcar♥

Chocolate♥ - Chocolate sin azúcar♥

Caramelo - Mousse de chocolate♥

GELATINAS♥ (regulares o dietéticas)

Bayas - Cítricos

POSTRES HELADOS

Helado de vainilla o chocolate

Sorbete de naranja - Postre helado de limón

Helado de vainilla sin azúcar y grasas

FRUTAS FRESCAS♥

Manzana - Naranja en gajos - Platano

Copa de frutas frescas - Uvas

FRUTAS ENLATADAS♥

Pure de manzana - Durazno picados

Peras picada - Trozos de piña

Mandarina - Cóctel de frutas



CREE UN PLATO SALUDABLE

Antes de comer, piense en lo que su plato, taza o tazón contiene. Asegúrese de reducir el consumo de alimentos ricos en grasas sólidas, azúcar agregada y sal. En segunda instancia, es muy importante que controle la cantidad de calorías que consume. Los alimentos tales como vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras contienen los nutrientes que necesita sin exceso de calorías. Pruebe alguna de estas opciones.



FRUTAS

Una alimentación saludable incluye frutas, especialmente frutas enteras. Elija las que tienen alto contenido en vitamina C y A para mejorar la salud de la piel.

GRANOS

Al comer granos —arroz, pan, galletas saladas, pasta y cereales— debemos optar por versiones integrales al menos la mitad del tiempo. Los granos integrales nos ayudan a obtener los oligonutrientes que necesitamos para sanar.



VEGETALES

Entre un cuarto y la mitad de nuestro plato debe contener vegetales. Los vegetales tienen un alto contenido de vitamina C que nos ayuda a sanar. Elija, por ejemplo, kale (col rizada), brócoli, tomates o coliflor. La vitamina A también contribuye a la sanación; consuma zanahoria, camote, calabaza de invierno y espinaca.

PROTEÍNAS:

Las proteínas ayudarán a sanar más rápidamente las heridas e infecciones. Entre los alimentos con fuente de proteínas se incluyen la carne de res o ave, el pescado, los huevos, los frijoles y los productos lácteos.



LÁCTEOS

Incluya de 2 a 3 porciones de lácteos o alimentos similares como la leche de origen vegetal para obtener calcio, vitamina D y proteína.

