

## Comida Diaria



### ¿Qué es MyPlate?

- MyPlate es un recordatorio de que comer una variedad de alimentos nos ayuda a estar saludables.
- Comer alimentos de todos los grupos alimen horarios de comida proporcionará energía y nutrientes que todo el mundo necesita para sentirse bien.
- ¡Todo lo que comemos y bebemos importa! La combinación correcta puede ayudarte a estar más saludable ahora y en el futuro.

#### Esto significa:

- Elegir comidas integrales, frescas y naturales la mayoría de las veces.
- Elegir comidas y bebidas con menos azúcar y sal. ¡El agua es buena para todo el mundo!
- Durante los horarios de comida, comer con la familia o con los amigos.
- ¡Sea un buen ejemplo para los otros, teniendo buenos hábitos alimenticios!

Para más consejos sobre estos y otros temas, consulte [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).

#### RESPUESTAS:

C	I	R	U	E	D	U	R	A	P
F	R	A	M	L	A	O	N	Z	E
S	E	U	B	M	A	B	A	N	R
A	S	A	P	I	N	A	N	A	A
Í	D	N	A	Ñ	Z	A	N	A	D
A	A	L	B	A	R	T	O	R	O
E	U	Q	O	C	I	N	A	R	N
L	I	M	A	R	Á	N	A	A	J
M	N	Ó	O	N	A	D	J	N	A
A	N	G	O	C	E	R	E	Z	A

## Sopa de Letras: Frutas y Bayas

Esta es una sopa de letras en forma de zigzag. Las palabras pueden formarse hacia la izquierda, hacia la derecha, hacia arriba, hacia abajo y doblarse en ángulos rectos. Se utilizan todas las letras. Cada letra se utiliza una sola vez.

C	I	R	U	E	D	U	R	A	P
F	R	A	M	L	A	O	N	Z	E
S	E	U	B	M	A	B	A	N	R
A	S	A	P	I	N	A	N	A	A
Í	D	N	A	Ñ	Z	A	N	A	D
A	A	L	B	A	R	T	O	R	O
E	U	Q	O	C	I	N	A	R	N
L	I	M	A	R	Á	N	A	A	J
M	N	Ó	O	N	A	D	J	N	A
A	N	G	O	C	E	R	E	Z	A

Encuentra todas las palabras de la lista.



- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| <del>MANZANA</del> | NARANJA   |
| ALBARICOQUE        | DURAZNO   |
| BANANA             | PERA      |
| ARÁNDANO           | PIÑA      |
| CEREZA             | CIRUELA   |
| TORONJA            | FRAMBUESA |
| LIMÓN              | SANDÍA    |
| MANGO              |           |

### Notas:

---



---



---



---

# Menú de CHKD

### ¿Cómo Funciona?

Nuestro objetivo es traer comida fresca y deliciosa a su habitación diariamente. Elija de una amplia variedad de comidas para niños y adolescentes de todas las edades. Un chef experimentado garantiza la más alta calidad de la experiencia culinaria en cada comida.

Representantes del departamento de alimentos van a ir visitarle durante el día para tomar sus pedidos de comida y guiarle sobre cómo hacer sus pedidos. Por favor, comuníquenos sus preferencias y sus alergias a alimentos. Nuestros representantes también le ofrecerán su información de contacto para garantizar una excelente atención al cliente.

### Horarios de servicios de comida:

Desayuno: 8:00–10:00 a.m.  
Almuerzo: 12:00 p.m.–2:00 p.m.  
Cena: 5:00–7:00 p.m.

### Entre los horarios de comida:

Pregúntele a su enfermera sobre los refrigerios o las comidas en cajas.

### Pedidos de comidas para los visitantes:

Se pueden hacer pedidos de comida para los visitantes contactando a su representante del departamento de alimentos. Por favor, sólo se aceptan tarjetas de crédito.

### Representante del departamento de comida:

 Children's Hospital of The King's Daughters

## Desayuno Playero



### DOMINGO

#### Huevos Revueltos

Cereal Honey Nut Cheerios® | Bolitas de Papas Tater Tots | Leche | Agua

### LUNES

#### Waffles

Huevos Revueltos | Cereal Raisin Bran® | Salchichas para Desayuno | Taza de Frutas Frescas | Sirope | Leche | Agua

### MARTES

#### Panecillo con Huevo y Queso

Tocineta | Rebanadas de Manzana con Crema de Yogur | Leche | Agua

### MIÉRCOLES

#### Pancakes

Huevos Revueltos | Cereal Rice Krispies® | Naranja | Sirope | Leche | Agua

### JUEVES

#### Palitos de Tostada Francesa

Huevos Revueltos | Taza de Frutas Frescas | Sirope | Leche | Agua

### VIERNES

#### Huevos Revueltos

Panecillo Inglés | Tocineta | Banana | Parfait de Fruta y Yogur | Leche | Agua

### SÁBADO

#### Pancakes

Huevos Revueltos | Salchichas para Desayuno | Fresas | Sirope | Yogur | Leche | Agua

## Almuerzo de Lancha

### DOMINGO

#### Tacos de Carne

Maíz | Arroz Integral | Duraznos | Leche | Agua

### LUNES

#### Hamburguesa

Frijoles Horneados | Ensalada con Aderezo Ranch | Fresas | Leche | Agua

### MARTES

#### Sándwich de Pollo Empanizado

Puré de Papas | Salsa Gravy Ejotes Verdes | Peras | Leche | Agua

### MIÉRCOLES

#### Pizza de Pepperoni

Zanahorias con Aderezo Ranch | Taza de Frutas Frescas | Leche | Agua

### JUEVES

#### Trozos (Nuggets) de Pollo Empanizado

Bolitas de Papas Tater Tots | Ensalada con Aderezo Ranch | Piña | Leche | Agua

### VIERNES

Sándwich de Pescado Crujiente | Macarrones con Queso | Calabacín | Asado | Duraznos | Leche | Agua

### SÁBADO

#### Sándwich de Albóndigas de Carne

Zanahorias | Apio con Mantequilla de Maní | Doritos® | Peras | Leche | Agua

## Cena al Fondo del Mar

### DOMINGO

#### Arroz Frito de Pollo

Vegetales Salteados | Uvas | Leche | Agua

### LUNES

#### Espagueti con Albóndigas

Brócoli con Salsa de Queso | Palillo de Pan con Ajo | Mandarinas | Leche | Agua

### MARTES

#### Piernas de Pollo Horneadas

Vegetales Asados | Papa Horneada | Fresas | Leche | Agua

### MIÉRCOLES

#### Quesadilla de Pollo

Maíz | Arroz Español | Uvas | Leche | Agua

### JUEVES

#### Pasta Ziti al Horno con Salsa de Carne

Palillo de Pan con Ajo | Ejotes Verdes Peras | Leche | Agua

### VIERNES

#### Pizza de Queso

Ensalada con Aderezo Ranch | Mandarinas | Leche | Agua

### SÁBADO

#### Trocitos (Nuggets) de Pollo Empanizado

Brócoli | Macarrones con Queso | Rebanadas de Manzana con Crema de Caramelo | Leche | Agua

## También disponible



### DESAYUNO

Avena | Sémola de Maíz | Huevos Revueltos | Tocineta | Salchichas | Pan dulce con Arándanos | Panecillo Biscuit | Yogur | Cereal Frio Surtido

**Tostada:** Pan Blanco o Pan Integral

### SANDWICHES

Mantequilla de Maní (Cacahuete) & Jalea-Uncrustables®

Pavo & Queso | Jamón & Queso | Ensalada de Atún

**Queso:** Americano | Cheddar | Suizo | Provolone

**Ingredientes adicionales:** Lechuga | Tomate | Cebolla | Pepinillos

### SOPAS Y ENSALADAS

Sopa de Pollo con Fideos | Sopa de Tomate | Sopa de Vegetales | Ensalada César con Pollo | Ensalada del Chef

**Aderezos:** Ranch | Italiano | César

### PARRILA CALIENTE

Quesadilla de Pollo con Queso | Pollo a la Parrilla | Hamburguesa | **Quesos:** Americano | Cheddar | Suizo | Provolone

**Ingredientes adicionales:** Lechuga | Tomate | Cebolla | Pepinillos

### LOS FAVORITOS DE LOS FANÁTICOS

Trozos (Nuggets) de Pollo Empanizado | Pasta Penne con Salsa Marinara | **Pizza:** de Queso | de Pepperoni

### PLATOS ACOMPAÑANTES

**Vegetales:** Brócoli | Zanahorias | Maíz | Ejotes Verdes | Guisantes Verdes | Ensalada Acompañante

**Almidón:** Macarrones con Queso | Puré de Papas | Papas Fritas | Fideos de Huevo con Mantequilla | Bolsa de Papitas Surtidas

**Arroz:** Blanco | Integral

### POSTRES

Helado | Sorbete | Gelatina | Natilla | Taza de Frutas Dole® | Salsa de Manzana | Taza de Frutas Frescas

**Fruta Entera:** Manzana | Banana | Naranja | **Galleta Dulce:** de Azúcar | de Chispas de Chocolate

### BEBIDAS

**Jugo:** Manzana | Naranja | Arándano

**Leche:** Blanca | de Chocolate | de Almendra | de Soya | Chocolate Caliente | Crystal Light® Sin Azúcar

Por favor informe a su Doctor, Enfermera o Dietista si tiene necesidades alimenticias específicas o si tiene alergia a algún alimento. ¡Ellos pueden asegurarse de que usted reciba la comida correcta para usted!