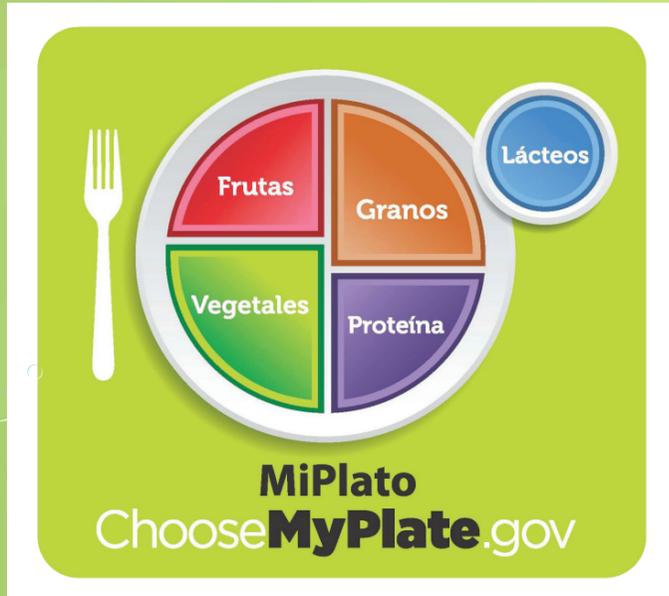


Comida Diaria



¿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 alimenticios en los 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.

RESPUESTAS:



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.



Encuentra todas las palabras de la lista.

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

Notas:

Menú de CHKD

Conteo de Carbohidratos, Sin Azúcares Concentrados

¿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 a.m.-10:00 a.m.
 Almuerzo: 12:00 p.m.-2:00 p.m.
 Cena: 5:00 pm-7:00 p.m.

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:



Desayuno Playero

DOMINGO

Huevos Revueltos (2g)

Cereal Honey Nut Cheerios® (ver el envase)
Bolitas de Papas Tater Tots (21g) | Banana (27g)
Leche (12g) | Agua(0g)

LUNES

Waffles – 2 (27g)

Huevos Revueltos (2g)
Salchichas para Desayuno (0g)
Raisin Bran (ver el envase)
Taza de Frutas Frescas (9g)
Sirope sin Azúcar (4g)
Leche (12g) | Agua (0g)

MARTES

Panecillo con Huevo y Queso (35g)

Tocineta (0g) | Rebanadas de Manzana (11g)
Crema de Yogur (9g) | Leche (12g) | Agua (0g)

MIÉRCOLES

Pancakes – 2 (33g)

Huevos Revueltos (2g)
Cereal Rice Krispies® (ver el envase)
Naranja (15g) | Sirope sin Azúcar (4g)
Leche (12g) | Agua (0g)

JUEVES

Palitos de Tostada Francesa – 4 (35g)

Huevos Revueltos (2g) | Taza de
Frutas Frescas (9g) Sirope sin Azúcar (4g)
Leche (12g) | Agua (0g)

VIERNES

Huevos Revueltos (2g)

Tocineta (0g) | Panecillo Inglés (25g)
Parfait de Yogur y Frutas (40g)
Leche (12g) | Agua (0g)

SÁBADO

Pancakes – 2 (33g)

Huevos Revueltos (2g) Salchichas para
Desayuno (0g) | Sirope sin Azúcar (4g)
Fresas (6g) | Yogur (ver el envase)
Leche(12g)|Agua(0g)

Almuerzo de Lancha

DOMINGO

Taco de Carne – 1 (10g)

Maíz (15g) | Arroz Integral (24g)
Duraznos (14g)
Leche (12g) | Agua (0g)

LUNES

Hamburguesa (22g)

Frijoles horneados (28g) | Ensalada (3g)
Aderezo Ranch (ver el envase) Fresas (6g)
|Leche (12g) | Agua (0g)

MARTES

Sandwich de Pollo Empanizado (39g)

Puré de papas (18g) | Salsa Gravy (3g)
Ejotes Verdes (5g) | Peras (18g)
Leche (12g) | Agua (0g)

MIÉRCOLES

Pizza de Pepperoni (80g)

Zanahorias (7g)
Aderezo Ranch (ver el envase)
Taza de Frutas Frescas (9g)
Leche (12g) | Agua (0g)

JUEVES

Trocitos (Nuggets) de Pollo Empanizado – 6 (21g)

Bolitas de Papas- Tater Tots (21g)
Aderezo Ranch (ver el envase)
Pepinos (2g) | Piña (11g)
Leche (12g) | Agua (0g)

VIERNES

Sandwich de Pescado Crujiente (53g)

Macarrones con queso (17g)
Calabacín Asado (5g) | Duraznos (14g)
Leche (12g) | Agua (0g)

SÁBADO

Sándwich de Albóndigas de Carne (63g)

Zanahorias y Apio (4g)
Mantequilla de Maní-Cacahuete (5g)
Peras (18g) | Doritos® (ver el envase)
Leche (12g) | Agua (0g)

Cena al Fondo del Mar

DOMINGO

Arroz Frito de Pollo (20g)

Vegetales Mixtos Salteados (11g) Uvas (14g)
Leche (12g) | Agua (0g)

LUNES

Espagueti con Albóndigas (55g)

Brócoli (4g) | Salsa de Queso (9g)
Palillo de Pan con Ajo (27g)
Mandarinas (16g)
Leche (12g) | Agua (0g)

MARTES

Piernas de Pollo Horneadas – 2 (4g)

Vegetales Asados (16g)
Papa Horneada (49g) | Fresas (6g) Leche
(12g) | Agua (0g)

MIÉRCOLES

Quesadilla de Pollo (22g)

Maíz (15g) | Arroz Español (13g) | Uvas (14g)
Leche (12g) | Agua (0g)

JUEVES

Pasta Ziti al Horno con Salsa de Carne (50g)

Ejotes Verdes (5g)
Palillo de Pan con Ajo (27g) | Peras (18g)
Leche (12g) | Agua (0g)

VIERNES

Pizza de Queso Clásica (80g)

Ensalada (3g) | Aderezo Ranch (ver el envase)
Mandarinas (16g)
Leche (12g) | Agua (0g)

SÁBADO

Trocitos (Nuggets) de Pollo Empanizado-6 (21g)

Macarrones con Queso (17g) | Brócoli (4g)
Rebanadas de Manzana (11g)
Leche (12g) | Agua (0g)

También disponible:

DESAYUNO

Avena (27g) Sémola de Maíz (29g)
Huevos Revueltos (2g) | Tocineta (0g)
Salchichas (0g) | Panecillo (35g)
Pan dulce con Arándanos (ver el envase)
Yogur (ver el envase)
Cereal Frío Surtido (ver el envase) Tostada:
Pan Blanco (16g cada una)
Pan Integral (15g cada una)

SANDWICHES

Mantequilla de Maní (Cacahuete) &
Jalea-Un crustables® (32g)
Pavo & Queso (32g) Jamón & Queso (32g)
Ensalada de Atún (35g)
Queso: Americano (2g) | Cheddar (1g)
Suizo (0g) | Provolone (1g)
Ingredientes adicionales: Lechuga (0g)
Tomate (1g) | Cebolla (1g) | Pepinillos (1g)

SOPAS Y ENSALADAS

Sopa de Pollo con Fideos (8g)
Sopa de Tomate (22g)
Sopa de Vegetales (14g)
Ensalada César con Pollo (13g)
Ensalada del Chef (7g)
Aderezos (ver el envase):
Ranch | Italiano | César

PARRILA CALIENTE

Quesadilla de Pollo con Queso (22g)
Pollo a la Parrilla (0g)
Queso a la Parrilla (33g)
Hamburguesa (22g)
Queso: Americano (2g) | Cheddar (1g)
Suizo (0g) | Provolone (1g)
Ingredientes adicionales: Lechuga (0g)
Tomate (1g) | Cebolla (1g) | Pepinillos (1g)

LOS FAVORITOS DE LOS FANÁTICOS

Trozos (Nuggets) de
Pollo Empanizado – 6 (21g)
Pasta Penne con Salsa Marinara (31g)
Pizza: de Queso (80g) | de Pepperoni (80g)

PLATOS ACOMPAÑANTES

Vegetales: Brócoli (4g) | Zanahorias (8g)
Maíz (15g) | Ejotes Verdes (5g)
Guisantes Verdes (10g)
Ensalada Acompañante (3g)
Almidón: Macarrones con Queso (17g)
Puré de Papas (18g) | Papas Fritas (21g)
Fideos de Huevo con Mantequilla (21g)
Bolsa de Papitas Surtidas (ver el envase)
Barra de Queso (1g)
Arroz: Blanco (23g) | Integral (24g)

FRUTAS

Taza de Frutas Frescas (9g)
Salsa de Manzana (13g)
Peras Dole® (18g)
Duraznos Dole® (14g)
Mandarinas Dole® (16g)
Fruta Entera: Manzana (18g)
Banana (27g) | Naranja (15g)

POSTRES

Elija uno

Gelatina sin azúcar (2g)
Natilla: de Vainilla sin azúcar (11g)
de Chocolate sin azúcar (14g)
Helado: de Chocolate (19g)
de Vainilla (16g) | de Fresa (18g)
Galletitas Teddy Graham® (16g)

BEBIDAS

Leche (ver el envase): Blanca
de Almendra | de Soya
Crystal Light® Sin Azúcar (ver el envase)

CONDIMENTOS

Ketchup (3g)
Mantequilla de Maní (Cacahuete) (5g)
Salsa BBQ (10g) | Sirope sin Azúcar (4g)
Jalea sin Azúcar (3g)
Salsa de Mostaza con Miel (8g)

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!