

Desayunos tradicionales

- Huevos revueltos
- Huevo cocido
- Omelet con queso
- Tiras de tocino (2)
- Salchicha de cerdo
- Tiras de salchicha de pollo (2)
- Hash Brown en piezas
- Biscuit integral
- Biscuit con gravy de salchicha
- Panqueques integrales (2)
- Panqueques de arándano (2)
- Waffles integrales (2)
- Pan tostado en tiras a la francesa (2)
- Tortilla integral

Opciones de cereal

- Frío** • Cheerios • Honey Nut Cheerios • Honey Nut Chex • Raisin Brain • Corn Flakes • Mini Wheats con chocolate glaseado • Rice Krispies
- Caliente** • Avena • Cream of Wheat **Opciones que puede añadir:**
- Fruta seca • Granola • Canela • Azúcar – blanca o morena
 - Sustituto de azúcar

Pan y pan tostado

- Pan tostado – blanco o integral
- Panqué inglés
- Panqué de arándano
- Bagel simple
- Bagel de arándano
- Añada:** • Margarina • Mantequilla
- Mermelada de uva • Mermelada de fresa • Queso crema • Queso crema de fresa • Mantequilla de maní • Miel
- Almíbar de arce
- Almíbar de arce sin azúcar

Leche y yogures

- Yogur griego – arándano, fresa o vainilla
- Granola Parfait de arándano
- Batido de plátano y fresa
- Leche – descremada, de 1%, entera o de 2% chocolate
- Leche de soya
- Leche Lactaid

Platos principales tradicionales

- Tarta de pollo
- Carne asada caliente
- Pechuga de pollo al horno
- Pechuga de pavo rostizado
- Burrito de pollo con salsa búfalo (2)
- Tacos de tortilla blanda
- Ensalada de Taco con chips de tortilla
- Fajitas de pollo o carne de res
- Sofrito de verduras, carne de res o pollo con opción de salsa de soya, agridulce o Teriyaki

Platos principales para botanas

- Piezas de pollo fritas crujientes
- Croquetas de pollo
- Croquetas de pescado

Acompañamientos

- Papas fritas
- Tator Tots
- Puré de papa
- Arroz – integral o blanco
- Papitas Lays horneadas

Coma sus verduras

- Zanahorias cocidas a vapor
- Ejotes
- Coliflor
- Brócoli
- Chícharos
- Granos de maíz
- Palitos de zanahoria
- Palitos de apio

Pan de almuerzo o cena

- Panecillo suave – blanco o integral
- Panque de maíz

Frutas frescas

- Manzana
- Naranja
- Plátano
- Melón en trozos
- Arándanos
- Fresa
- Uva sin semilla
- Sandía sin semilla
- Trozos de piña
- Melón blanco

Fruta en lata

- Pera en trozos
- Durazno en trozos
- Coctel de frutas
- Mandarinas
- Compota de manzana

Sándwiches

- Sándwich de queso a la parrilla
- Sándwich de queso y jamón
- Carne asada caliente
- Hamburguesa
- Hamburguesa con queso
- Hamburguesa de pavo
- Hamburguesa de pavo con queso
- Hamburguesa vegetariana
- Carne con salsa barbacoa
- Hot Dog de 100% carne de res
- Mantequilla de maní y mermelada

Sopas

Caldos, sopa de pollo con fideos, crema de papa, tomate, crema de pollo, verduras

Ensaladas

- Ensalada mixta con su elección de aderezo
- Ensalada del chef con su elección de pavo, jamón, trozos de huevo, queso, tomate, zanahorias y crutones
- Plato de frutas frescas
- Elecciones para su aderezo:** • Ranch • French • Creamy Italian • Fat Free Italian • Fat Free Ranch

Pizza o pasta

- Pizza tamaño para niño – queso, peperoni, salchicha o verduras
- Espagueti integral con salsa de carne o salsa roja
- Macaroni con queso
- Ravioli de queso con salsa de carne
- Fideos con queso parmesano
- Spaghettios

Bandejas de comida:

Puede comprar tarjetas de regalo en Café.

El precio de la bandeja de comida es \$5.00 e incluye: 1 plato principal, 3 acompañamientos y 1 bebida.



Prepárate tu propio sándwich

Embutido de pavo, Jamón, Carne asada, Ensalada de atún, Ensalada de pollo, Ensalada de huevo

Acompáñelo con –
Queso americano, Provolone, Cheddar, lechuga, tomate pepinillos encurtidos

Acompáñelo con – Elija – pan integral blanco, pan integral, pan Goldfish o tortilla blanda

Prepare su propio sándwich de desayuno

Biscuit
Panqué inglés
Tortilla
Pan integral
Pan blanco

Acompáñelo con

Huevo – cocido, frito, revuelto
Salchicha de cerdo
Porción individual de jamón
Tiras de tocino

Queso – americano o Provolone
Tomate
Cebolla
Pimiento verde

Mindful Meals

Los hospitales Children's Mercy son partes de la organización Partnership for Healthier America (PHA por sus siglas en inglés). Children's Mercy apoya la alimentación saludable y se encuentra trabajando para reducir la obesidad infantil. Nuestro compromiso tiene 9 componentes y se basa en la reducción del azúcar, la sal, la grasa saturada y las calorías que se encuentran en comidas con un valor nutricional bajo o pobre. Al seleccionar una de estas combinaciones de comida denominadas "Mindful" (conscientes) hace que su elección de comida saludable sea una opción fácil.

El primer plato de la mañana

Desayuno de huevos revueltos con cebollas en trozos, pimienta verde y tomate, servido con dos waffles integrales y sirope de arándano hecho en casa. Elija acompañarlo con leche de 1%, leche descremada o yogur.

Especial del suroeste

Dos burritos de desayuno con un huevo revuelto, pimienta verde, tomate y cebolla en trozos envuelto en una tortilla integral tibia. Sirva pico de gallo recién hecho. Acompáñelo con fresas frescas y leche descremada, de 1% o yogur.

Alternativa de hamburguesa

Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate y cebolla, zanahorias crujientes y un yogur parfait de fresa fresco. Acompáñelo con la bebida que guste.

Sofrito asiático

Pollo tierno con arroz integral servido con una mezcla de verduras sofritas. Sirvalo con una taza de piña fresca y acompáñelo con leche descremada, de 1% o yogur.

El tradicional

Sándwich de carne asada servido con puré de papa, ejotes y una taza de trozos de melón frescos. Acompáñelo con leche descremada, de 1% o yogur.

Comidas para bebé

- Papilla de compota de manzana
- Papilla de plátanos
- Papilla de peras
- Papilla de duraznos
- Papilla de chícharos
- Papilla de ejotes
- Papilla de zanahorias
- Papilla de camote
- Papilla de carne de res
- Papilla de pollo
- Cereal de arroz para bebés
- Avena para bebés

Bebidas

- Jugo de manzana
- Jugo de arándano-uva
- Jugo de naranja
- Jugo de arándano
- Jugo vegetal V-8
- Té helado
- Té caliente
- Chocolate caliente
- Chocolate caliente sin azúcar
- Ponche de frutas sin azúcar
- Limonada sin azúcar
- Powerade Zero de sabor a moras
- Ice Punch Gatorade
- Berry All star Gatorade

Postres

- Batido de vainilla
- Batido de chocolate
- Pudín de vainilla o chocolate
- Helado de vainilla o chocolate
- Oreo Thin Crips
- Galletas de mantequilla
- Newtons de higo
- Galletas con chispas de chocolate
- Rice Krispie Treat
- Gelatina de fresa o naranja
- Paletas de hielo (de diferentes sabores)
- Taza de raspado de frambuesa azul, limón o kiwi con fresa

Condimentos

- Ketchup
- Mostaza
- Mayonesa
- Mayonesa sin grasa
- Salsa de barbacoa
- Salsa tártara
- Mostaza con miel
- Salsa de queso

Extras

- Rits Bitz de mantequilla de maní
- Galletas de animales
- Graham Crackers
- Queso y galletas saladas
- Pretzel suave o duro
- Chips de tortilla con salsa
- Pasas
- Barras Nutri-Grain
- Barras de granola
- Cliff Bar de avena
- Cliff Bar de pedazos de galleta

Suplementos

- Ensure Plus de vainilla
- Breakfast Essentials de vainilla o chocolate



Children's Mercy

Menú en la Habitación



1 hora o más de actividad física



2 horas máximo de pantalla



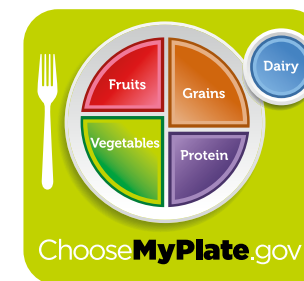
3 porciones de leche o yogur bajo en grasa o sin grasa



4 porciones de agua, no bebidas azucaradas



5 porciones o más de frutas y verduras



Llame al 51414 para hacer su pedido de 7:00 a.m. a 8:00 p.m.