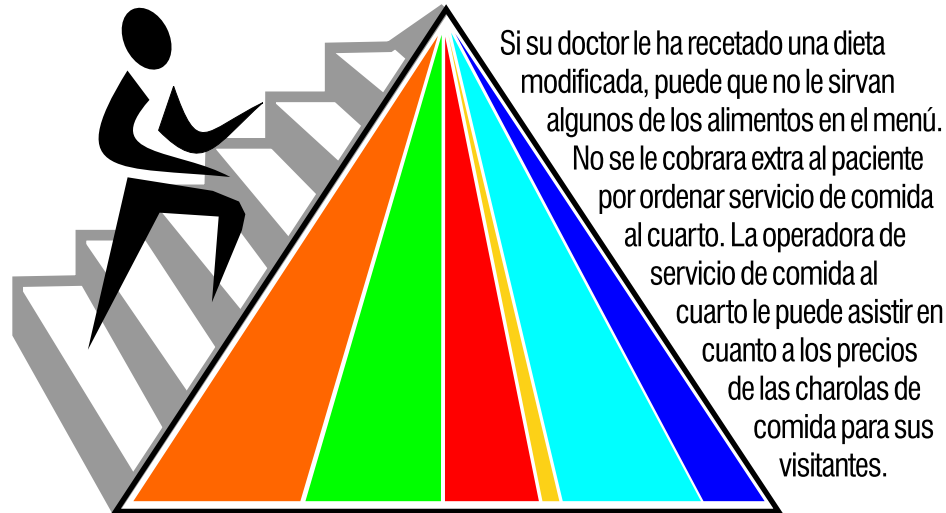


Servicio de Comida al Cuarto Su Guía de Opciones en Alimentos Diarios

Cuando se trata de sentirse mejor y saludable, el comer bien hace toda la diferencia del mundo. Es por eso que hemos incluido información para su propia referencia del sitio de internet MyPyramid.gov. Este sitio de internet le permite a los consumidores crear un propio plan de alimentacion especifico según sus necesidades. Cuando usted elige comidas para el transcurso del día de cada grupo de comidas en la pirámide, tiene la seguridad en recibir todos los nutrientes necesarios para una salud ideal. ¿Preguntas tocante a lo que debe comer? Asegurese de preguntar a nuestros dietistas por sugerencias en alimentos, o para asistencia telefónica llame al número 1-4343 desde su habitación.



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

El personal de OU Medical Center, en asociación con la compañía de Servicios Sodexho, se ha comprometido a entregar el mejor servicio posible y asegurarnos que usted se encuentre MUY SATISFECHO. En cumplimiento con esa meta, nos satisface el ofrecer Servicio de Comida al Cuarto a Su Orden.



For Everyone--Information concerning Portion Distortions
Lo que en verdad una porción significa para su salud

Una Porción

3 onzas de carne de res
1 taza de cereal o pasta
1 onza de queso duro
1 cucharadita de aceite
1 cucharadita de margarina
1 papa orneada
1/2 taza de frutas o vegetales
Una manzana fresca o una naranja

Visualice

Cartas de baraja o una barra de jabón
Una pelota de béisbol o tenis
4 dados de tamaño normal ó 2 teclas de dominó
Una tapadera de una botella de 20oz de soda
Una estampilla postal tamaño normal
El “mouse” de la computadora
1/2 pelota de béisbol
Una pelota de tenis

Si su doctor le ha recetado una dieta modificada, puede que no le sirvan algunos de los alimentos en el menú. No se le cobrara extra al paciente por ordenar servicio de comida al cuarto. La operadora de servicio de comida al cuarto le puede asistir en cuanto a los precios de las charolas de comida para sus visitantes.

Room Service Dining Menú



**Para ordenar su comida, marque el número 1-4343 desde su cuarto,
o si Ud. esta fuera del hospital, marque el número (405) 271-4343.
Las operadoras de servicio al cuarto están disponibles desde las 6:30 AM a 6:30 PM.**

A part of OU Medicine | www.oumedicine.com



by **sodexo**

Llevando la Comida de Hospital a Todo un Nuevo Nivel

Le presentamos nuestro *Servicio de Comida al Cuarto a Su Orden*®, el cual ha sido diseñado pensando en Ud. A diferencia de otros hospitales en donde Ud. escoge la comida el día anterior y escoge de un menú limitado, nosotros le ofrecemos escoger su comida del menú en su cuarto, del cual Ud. puede ordenar cuando quiera y lo que quiera basada en las restricción de dieta que le ha dado su doctor. Para ordenar su comida, Ud. o su familia pueden llamar a cualquier hora entre las 6:30 AM y las 6:30 PM a nuestras operadoras de servicio de comida al cuarto al número 14343, y nuestros empleados le llevaran la comida a su cuarto en unos 45 minutos después de someter su orden. Si Ud. prefiere, también tomaremos órdenes anticipadas para un día entero de servicio.

Si a Ud. se le a recetado una dieta especial, nuestras operadoras de servicio de comida al cuarto le pueden ayudar a seleccionar su comida. Por favor recuerde que, debido a las restricciones de dieta que le haya ordenado su médico, puede ser que a Ud. no se le permita ordenar de todos los alimentos que estén en el menú. Por favor limite su orden a una sola selección del platillo principal.

A los pacientes no se les cobrara extra por el *Servicio de Comida al Cuarto a Su Orden*®. Para sus visitantes y huéspedes, le ofrecemos varias opciones. Ud. puede visitar la cafetería la cual esta localizada en el sótano del edificio Presbiteriano y en el primer piso del Hospital de Niños, y la cafetería esta abierta de 6:30 a.m. a 10:00 a.m. para el desayuno y de 11:00 a.m. a 7:00 p.m. Ud. puede llamar al 13640 para averiguar el menú del día. Su familia o sus visitantes también pueden llamar a nuestro servicio de comida al cuarto para ordenar comida en una charola para huéspedes durante las **6:30 a.m. a 6:30 p.m. y pueden pagar \$6.50** por charola con tarjeta de crédito al ordenar. Le llevaremos la comida de la misma manera que le servimos a nuestros pacientes.

En OU Medical Center queremos que nuestros pacientes estén MUY SATISFECHOS con cada comida. Con confianza llame a nuestros socios del servicio de Comida al Cuarto y díganos cómo le podemos ayudar a satisfacerle mejor en nuestros servicios de comida.



Desayuno

- | | |
|--|--|
| 1. Omelet | 7. Huevos Sancochados |
| 2. (Tortilla de Huevos) al gusto | 8. Panecillo servido (Bisquits & Gravy blanco) |
| 3. Quesadilla | |
| 4. Panquekas/Tostadas Francesas | 9. Papas Rayadas |
| 5. Huevos Revueltos | 10. Requesó |
| 6. Huevos Revueltos con Bajo Nivel de Colesterol | 11. Yogurt |
| | 12. Tocineta Jamón |
| | 13. Chorizo (sausage patty) |
| | 14. Pavo (turkey patty) |

Cereales

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. Cereal Caliente | 7. Raisin Bran |
| 2. Avena/Crema de trigo | 8. Rice Krispies |
| 3. Cheerios | 9. Special K |
| 4. Honey Nut Cheerios | 10. Fruit Loops |
| 5. Frosted Flakes | 11. Lucky Charms |
| 6. Corn Flakes | 12. Cocoa Krispies |

Panadería & Más

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Bagels | 3. Nueces |
| 1a. Con pasas y canela | 4. Bunuelos con Queso Crema |
| 1b. Sin pasas y canela | |
| 2. Muffins | 5. Bizcocho/Pan Tostado |
| 2a. Moras | |
| 2b. Bananas con\ | |

Platos de Dieta

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| 1. Roast Beef | 5. Ejotes/Vainitas |
| 2. Pavo | 6. Zanahorias |
| 3. Carne de Cerdo/Pureco | 7. Chicharos Alverjas/o Maíz |
| 4. Pollo | 8. Puré de Papas con Salsa (gravy) |

Platillo Principal

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Pescado Horneado | (chicken fried steak) | 9. Fajitas de Pollo/Carne |
| 2. Pescado Frito | 6. Enchiladas de Queso | 10. Sandwich Caliente de Carne de Res |
| 3. Carne Molida (meat loaf) | 7. Pollo a la Parrilla | |
| 4. Espagueti con Albóndigas | 8. Pechunga de Pollo a la Parmesana | |
| 5. Milanesa de carne | | |

Acompañamientos

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1. Ejotes | 8. Espárragos | 15. Pan |
| 2. Rueditas de Zanahorias | 9. Papa Horneada | 16. Blanco o Integral |
| 3. Brócoli con o sin queso | 10. Bizocho de Maíz | 17. Galletas Saladas |
| 4. Calabacin | 11. Papas Fritas Francesas | |
| 5. Maíz dulce/elote | 12. Macarrón con Queso | Totopos: |
| 6. Frijoles | 13. Arroz Blanco | 1. Papitas Fritas |
| 7. Brocoli, Zanahorias, coliflor | 14. Puré de Papas | 2. Papitas al Horno |
| | | 3. Cheetos |
| | | 4. Doritos con Ranch |
| | | 5. Tortilla Chips |
| | | 6. Pretzels |

Parrilla y Gourmet

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Hamburguesa con Queso | 6. Quesadilla de: | 10. Pizza: |
| 2. Hamburguesa Sencilla | Pollo, Carne, Queso o Vegetales | Queso, Pepperoni o Chorizo |
| 3. Hamburguesa Vegetariana | | |
| 4. Sándwich de Pechuga de Pollo y Queso | 7. Sándwich Caliente de Jamón y Queso | 11. Perro Caliente |
| 5. Sándwich de Tocineta, Lechuga y Tomates (BLT) | 8. Sándwich de Queso Filedelphia con Carne (philly) | 12. Pequeños Perros Caliente c ubiertos |
| | 9. Sándwich de Queso a la Parrilla | 13. Con Hari na de Maiz (corn dogs) |
| | | 14. Pequeños Trocitos de pollo |

Sandwiches Especiales

- | | | |
|--|--|--|
| Bedlam Wrap | Big Red | OUMC Especialidad De La Casa |
| Jamón, Pavo, Tocineta, Queso Americano, Envuelto en una Totilla de Albahaca con Espinaca, Pepinos, Tomates y Aderezo Ranch | Pavo y Queso Peper Jack, Pan blanco, Pimentones, Cebolla, Mayonesa y Lechuga | Roast Beef, Queso Provolone, y Pan Integral Con Lechuga, Tomate, Aderezo de Mayonesa de Albahaca |

Hamburguesa Sooner: *Hamburguesa con queso Cheddar Rallado, Con salsa de Chili, Cebolla, Mostaza, Jalapeños y Pan.*

Deli Bar

Crea Tu Propio Sándwich de Nuestra Barra del Deli

Tipos de Pan para Sándwich

- Pan de Trigo
 - Pan Blanco
 - Croissant
 - Tortilla
 - Pan Francés
- De Harina, Tomate o Jalapeño*

Ingredientes para el Sándwich:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. Jamón | 7. Mantequilla de Maní |
| 2. Carne Asada (roast beef) | 8. Queso Americano |
| 3. Pavo | 9. Queso Provolone |
| 4. Pollo | 10. Queso Cheddar |
| 5. Tuna | 11. Queso Perper Jack |
| 6. Ensalada de Pollo | |

Extras: 1. Lechuga 2. Tomate 3. Cebolla 4. Pepinillos 5. Tocineta 6. Mayonesa 7. Mostaza 8. Salsa de Tomate

Para ordenar su comida, marque el número 1-4343 desde su cuarto, o si Ud. esta fuera del hospital, marque el número (405) 271-4343.

Sopas y Ensaladas

- | | | |
|---|--|---------------------------------|
| 1. Ensalada César con Pollo a la parrilla | 7. Ensalada de Papas | 14. Caldo de Pollo |
| 2. Ensalada del Chef | 8. Vegetales Frescos - aderezos al gusto | 15. Caldo de Carne |
| 3. Ensalada Sencilla Pequeña | 9. La Sopa del Día del Chef | 16. Caldo de Vegetales |
| 4. Ensalada Cesar Peuquena | 10. Sopa de Vegetales | Aderezos: |
| 5. Ensalada de Frutas con Queso Requesón | 11. Sopa de Tomate | 1. Italiano, Italiano Dietético |
| 6. Ensalada de Pasta | 12. Sopa de Pollo con fideos | 2. Ranch, Ranch Dietético |
| | 13. Caldo | 3. Francés, Dietético, César |
| | | 4. Vinagreta Balsámico, |
| | | 5. Miel y Mostaza, Miel Islas |

Frutas y Postres

- | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|
| 1. Manzana | 12. Torta o Pastel de Vainilla | 23. Helados de Paletas |
| 2. Plátano | 13. Torta o Pastel de Chocolate | 23a. Cereza |
| 3. Naranja | 14. Torta o Pastel de Frescas | 23b. Uva |
| 4. Puré/Compota de Manzana | 15. Pie de Manzana | 23c. Naranja |
| 5. Cóctel de Frutas Enlatados | 16. Pie de merenge de Limón | 23d. Limón |
| 6. Peras Enlatadas | 17. Cake volteado de Piña | 24. Gelatina |
| 7. Piña Enlatada | 18. Brownies | 24a. Limón |
| 8. Taza de Frutas Frescas | 19. Galletas Graham | 24b. Naranja |
| 9. Galletas con Chispas de Chocolate | 20. Galletas de Animalitos | 24c. Limón verde |
| 10. Galletas de Avena con Pasitas | 21. Galletas Graham en Forma de Ositos | 24d. Cereza |
| 11. Galletas de Azúcar | 22. Galletas de Arroz Crujiente | 25. Helado |
| | | 25a. Vainilla |
| | | b. Chocolate |
| | | 26. Helados Dietéticos |
| | | 26a. Limón |
| | | 26b. Naranja |
| | | 27. Pudines |
| | | 27a. Vainilla |
| | | 27b. Chocolate |

Bebidas

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1. Jugo de Manzana | 11. Leche de Soya | 22. Chocolate Caliente |
| 2. Jugo de Uva | 12. Coca Cola | 23. Bebidas Suplementos |
| 3. Jugo de Arándano | 13. Coca Cola Dietética | 23a. Ensure HP de Vainilla |
| 4. Jugo de Naranja | 14. Sprite | 23b. Chocolat |
| 5. Jugo de Ciruelas | 15. Sprite Dietético | 23c. Moras |
| 6. Jugo V8 | 16. Dr. Pepper | 23d. Plátanos |
| 7. Leche Completa/entera | 17. Dr. Pepper Dietético | 23e. Ensure Plus de Vainilla |
| 8. Leche 2% | 18. Café, | 23f. Chocolate |
| 9. Leche Descremada | 19. Café De scafeinado | 23g. Fresa |
| 10. Leche de chocolate bajo en Grasa | 20. Té Caliente | 24g. Mantequilla de Nuez |
| | 21. Té Frio | |

Las operadoras de servicio al cuarto están disponibles desde las 6:30 AM a 6:30 PM.