

# Bebidas

**Café:**  
Regular | Descafeinado

**Té:**  
Helado | Caliente | Descafeinado | Regular

**Chocolate caliente:**  
Regular (12g) | Sin azúcar (4g)

**Jugo:**  
Manzana (13g) | Arándanos rojos (15g) | Uvas (17g) | Naranja (13g)  
Ciruela pasa (20g) | Jugo V-8: Regular (6g) | Bajo en sodio (6g)

**Leche:**  
Entera (12g) | Descremada (12g) | Al 2% (12g) | Chocolatada (30g) | Soja (18g)

# Bocadillos

**Yogures surtidos:**  
Fresa (25g) | Frambuesa (27g) | Vainilla francesa (32g)  
Vainilla ligera (18g) | Galletas saladas (4g)  
Queso cheddar con galletas de maní (23g)  
Hojuelas de papas al horno (24g)  
Pretzels (23g) | Pasta de garbanzos (2g)  
Palitos de zanahoria y apio con mantequilla de maní (8g)  
Galletas Graham (11g) | Queso en tiras  
Cool Ranch Doritos (31g) | Galletas Oreo (19g)

# Líquidos claros

**Jugo:**  
Manzana (13g) | Arándanos rojos (15g) | Uvas (17g)

**Bebidas calientes:**  
Té recién preparado | Té descafeinado

**Bebidas frías:**  
Té helado

**Caldos:**  
Carne de res | Pollo | Verduras

**Helado italiano de hielo (20g)**

**Paletas heladas:** Regular (10g) | Sin azúcar (3g)

**Gelatina:** Regular (18g) | Sin azúcar

# Condimentos

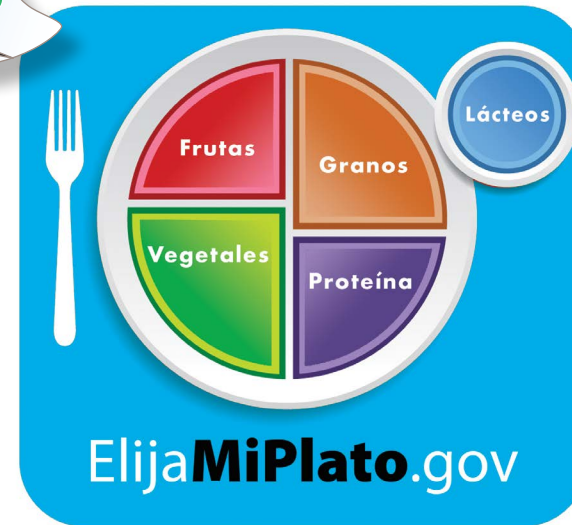
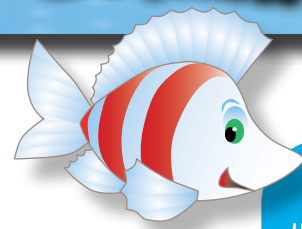
Mostaza | Kétchup (3g)  
Mayonesa: Ligera (1g) | Regular  
Paquetes de queso parmesano (1g)  
Galletas saladas: Regular (4g) | Sin sal (4g)  
Sal | Pimienta | Condimento de hierbas

Algunas comidas podrían no ser apropiadas según tu dieta o alergias a algunos alimentos.

Estaremos encantados de ayudarte a elegir tus comidas.

Gramos de carbohidratos por porción = (g)

# Comida de todos los días

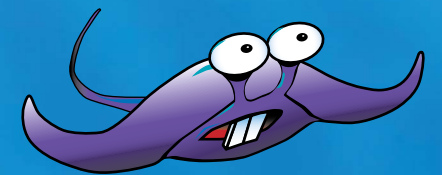
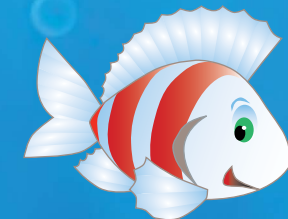


# Rompecabezas de grupos de alimentos

O	F	B	S	A	T	U	R	F
N	S	J	M	C	H	V	H	E
A	N	S	A	R	B	I	F	M
I	S	E	L	O	J	I	R	F
R	E	L	P	N	I	S	Y	S
A	B	T	G	R	A	N	O	S
T	R	Y	X	N	U	E	F	E
E	A	C	E	I	T	E	S	N
G	P	B	C	C	O	L	E	R
E	D	F	A	A	A	B	X	A
V	J	L	S	D	L	R	W	C

GRANOS  
ACEITES  
FRUTAS  
FIBRA  
LÁCTEOS  
CARNES  
FRIJOLES  
VERDURAS

Los alimentos que pueden ser un peligro de asfixia para los niños de 1 a 3 años incluyen maíz, uvas enteras, hot dogs, carne, nueces, frutas y verduras crudas y mantequilla de maní. Estos alimentos podrían bloquear las vías respiratorias de un(a) niño(a) si no se mastican de forma adecuada. Tenga en cuenta que estos alimentos pueden modificarse al cocinarlos para ablandarlos o cortarlos en trozos más pequeños para su hijo(a).



LLAME AL  
713-704-6368  
ext. 46368  
Entre las  
6:30AM - 7:00PM



# Desayuno playero

## Cereales y yogures

Parfait de yogur con frutas y granola (31g)

### Yogures:

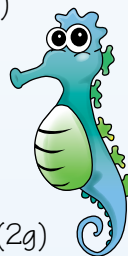
Fresa (25g) | Frambuesa (27g) | Vainilla francesa (32g)  
Vainilla ligera (18g)

### Cereal caliente:

Avena (19g) con azúcar moreno (14g) y pasas (7g)  
Crema de trigo con manzana y canela (27g) | Sémola (21g)

**Cereal frío:** Total (16g) | Cheerios integrales (23g)

Honey Nut Cheerios (28g) | Cornflakes (17g)  
Frosted Flakes (24g) | Rice Krispies (15g)



## Platos del desayuno

Huevos revueltos | Entero (2g) | Bajo en colesterol (2g)  
Clara de huevo (1g) | Huevo duro (1g)

Waffles (27g) | Tostada francesa con canela (21g)  
Panqueques Sin nada (33g) o Arándanos azules (35g)

## Crea tu su propio desayuno

Crea tu propia tortilla, taco, o sándwich de desayuno

### Tu elección de:

**Tortilla:** Harina (22g) | Maíz (13g)  
Panecillo (24g) | Muffin inglés (25g)

### Huevos a tu manera:

Entero | Bajo en colesterol (1g) | Clara de huevo (1g)

### Verduras:

Brócoli (1g) | Espinacas | Champiñones | Tomate (1g)  
Pimiento verde (1g) | Cebolla verde (1g)

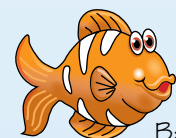
### Ingredientes adicionales:

**Queso:** Americano (1g) | Cheddar | Suizo  
Papas salteadas del desayuno (22g) | Salsa

**Carne del desayuno:** Tocino | Salchicha (1g) | Chuleta de desayuno (1g)

## Guarniciones para el desayuno

Salchicha de pavo | Salchicha de cerdo (1g) | Tocino de pavo | Tocino de cerdo  
Copa del desayuno (1g) | Papas salteadas del desayuno (22g)



## Panadería

Bagel (37g) | Panecillo (24g) | Muffin inglés (25g)  
Muffin de arándanos azules hecho en casa (32g)

**Pan:** Blanco (15g) | Trigo (11g)

**Tortilla:** Harina (22g) | Maíz (13g)

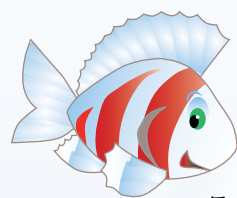
# Parrilla del océano

## Sopas

Sopa de pollo con arroz (8g) | Sopa de verduras (6g)

Sopa de tomate (13g) | Sopa de pollo con fideos (7g)

**Caldos:** Carne de res (1g) | Pollo (1g) | Verduras (4g)



## Comida ligera

Ensalada César de pollo (12g) | Ensalada del chef (4g)

Ensalada vegetariana del chef (16g) | Ensalada griega (7g)

Ensalada griega con pollo (7g)

Plato de fruta fresca con queso cottage (36g)

**Aderezo para ensaladas:** Ranch (3g) | César (3g) | Italiano (3g) | Ranch ligero (14g)

Ranch bajo en sodio (1g) | Vinagreta balsámica (5g)

## A la parrilla

Hamburguesa (0g)

Hamburguesa de verduras (15g) | Hamburguesa de pavo (5g)

Sándwich de pollo a la parrilla (2g)

Pan de trigo (34g) | Pan blanco (39g)

Sándwich de queso a la parrilla (33g) | Trozos de pollo (12g)

**Crea tu propia pizza (39g):**

**Ingredientes:** Pepperoni | Cebolla (2g)

Pimiento | Champiñón | Tomate (1g)



## Crea tu propio sándwich

### Pan:

Trigo integral (21g) | Blanco (28g) | Pan delgado para sándwich (21g)

### Proteína:

Ensalada de pollo (2g) | Ensalada de huevo (5g)

Ensalada de atún (2g) | Carne de res asada | Jamón (1g)

Pavo | Mantequilla de maní (4g) | Pasta de garbanzos (2g)

### Aderezos:

Queso americano (1g) | Queso cheddar (1g) | Provolone (1g) | Suizo bajo en sodio

Lechuga | Tomate (1g) | Cebolla roja (1g) | Pepinillos (1g)

**Gelatina:** Regular (10g) | Sin azúcar (3g)

## Fruta

Copa de fruta (9g) | Piña (11g) | Compota de manzana (13g)

Mandarinas (20g) | Uvas rojas (14g)

Duraznos (15g) | Peras (17g) | Cóctel de frutas (14g)

### Fruta entera:

Manzana (18g) | Plátano (27g) | Naranja (15g)

# Platos principales del fondo del mar

## Platos principales

Pollo parmesano a la parrilla (4g) | Pastel de carne (3g)

Carne de res a la cacerola (2g) | Pollo con miel y lima (11g)

Lomo de cerdo con hierbas y ajo (1g) | Pechuga de pavo asado (4g) | Palitos de pescado (33g)

### Crea tu propio tazón de pastas

**Tu elección de pasta penne:**

Trigo (41g) | Blanco (42g)

**La salsa de tu elección:**

Salsa de carne de pavo (6g) | Salsa de tomate (10g)

**Tu elección de verduras:**

Brócoli (2g) | Espinacas | Champiñón (1g)

Pimiento (1g) | Cebolla (4g)



## Favoritos Tex-Mex

Se sirve con pimientos asados y cebollas (4g)

**Quesadilla a la parrilla o fajitas:**

El relleno de tu elección:

Pollo (1g) | Verduras (3g)

**Tu elección de tortilla:**

Harina (22g) | Maíz (13g)

## Guarniciones

Puré de papas (18g) | Puré de papa dulce (27g)

Papas asadas (18g) | Tatar Tots (20g)

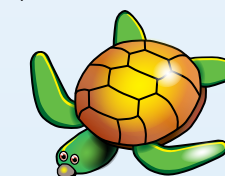
Arroz integral (24g) | Arroz al limón y cilantro (24g)

Macarrones con queso (14g) | Brócoli al vapor (4g)

Judías verdes (ejotes) sazonadas (6g) | Zanahorias al vapor (8g)

Maíz entero (18g) | Calabacín salteado (2g)

Ensalada de guarnición (4g) | Panecillo (15g)



## Postres

Bizcochuelo de chocolate (31g) | Bizcochuelo Ángel (28g)

Parfait de tarta de fresa (27g) | Parfait de pudín de plátano (18g)

Compota de manzana con canela (13g)

**Galletas:** Chispas de chocolate (23g) | Azúcar (21g) | Obleas de vainilla (14g)

### Gelatina

Regular (18g) | Sin azúcar (1g)

### Pudín

Regular: Vainilla (28g) | Chocolate (23g)

Sin azúcar: Vainilla (18g) | Chocolate (17g)

### Postres helados

Helado: Regular o Sin azúcar

Vainilla (16g) | Chocolate (19g) | Fresa (19g)

Helado italiano de hielo (20g) | Paleta helada (9g)

