

## ENGLISH

### ROOM SERVICE

Menu

#### **Fletcher Allen HEALTH CARE**

*In alliance with The University of  
Vermont*

#### **Room Service**

The Nutrition Services Department is proud to provide you with a high quality dining experience. The menu offers a variety of healthy, fresh and local foods, some even from our own gardens.

#### **TO PLACE YOUR ORDER**

Call Room Service with your request between 6:00 am–7:15 pm.

From inside Fletcher Allen dial 7-DINE (7-3463).

From outside Fletcher Allen dial (802) 847-3463 to order for a patient. Please tell us if you have any food allergies.

Give the operator your selection from the menu.

## SPANISH

### SERVICIO DE COMIDA EN LA HABITACIÓN

Menú

#### **Servicio para la salud de Fletcher Allen**

*En asociación con la Universidad de  
Vermont*

#### **Servicio de habitación**

El Departamento de Servicios Nutricionales se enorgullece en proveerle a usted con una experiencia gastronómica de alta calidad. El menú ofrece una variedad de alimentos frescos y locales, algunos inclusive de nuestras propias huertas.

#### **PARA HACER SU PEDIDO**

Llame al Servicio de Habitación con su pedido entre las 6:00 am y las 7:15 pm.

Desde un teléfono interno, marque 7-DINE (7-3463).

Desde un teléfono fuera de Fletcher Allen, marque (802) 847-3463 para ordenar para un paciente.

Por favor déjenos saber si es alérgico a algún alimento.

Déle al operador u operadora su selección del menú.

## HOW TO ORDER

- Please limit your order to one entrée per call. If your diet allows, we will be happy to bring you another meal if you are still hungry.
- If your physician has prescribed a modified diet, some items may not be allowed. We will be happy to help you with your choices.
- Your meal will be delivered within 45 minutes of your call or at the requested time.

## FOR DIABETES MANAGEMENT

- Please tell your nurse when you have ordered your meal. This will allow for appropriate blood testing and medication dosage.

## FOR VISITORS WE HAVE THREE CAFETERIAS:

### **Main Street Café**

*located on Baird 3, 6:30 am–2:00 pm, Monday–Friday*

### **Café Express**

*located in the ACC, 2nd floor, 6:30 am–5:00 pm, Monday–Friday*

## CÓMO ORDENAR

- Por favor límite su orden a un solo plato fuerte por llamado. Si su dieta lo permite, con todo gusto le traeremos otra comida si aún se siente con apetito.
- Si su doctor le ha recetado una dieta modificada, algunas selecciones del menú pueden no ser permitidas. Nos complacerá ayudarle a hacer sus selecciones.
- Su comida le será entregada dentro de los 45 minutos de su llamado, o a la hora requerida.

## PARA EL MANEJO DE LA DIABETES

- Por favor dígame a su enfermero(a) cuando haya ordenado su comida. Ésto permitirá la prueba de la sangre y la(s) dosis de medicación apropiadas.

## TENEMOS TRES CAFETERÍAS PARA LAS VISITAS :

### **Main Street Café**

*Localizado en Baird 3, abierto de lunes a viernes, de 6 :30 am a 2:00 pm.*

### **Café Express**

*Localizado en el ACC, 2do Piso, abierto de lunes a viernes, de 6 :30 am a 5:00 pm.*

## **Harvest Café**

*located in the McClure Lobby, 5:00 am–3:00 am, seven days a week*

*For more information about our services, visit our website, at:  
[http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition\\_services/](http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/)*

### **Breakfas**

#### **FRUITS**

Seasonal Fruit

Apple

Banana

Grapes

Mixed Fruit Cup

Orange

Applesauce

Canned Peaches

Canned Pears

Mandarin Oranges

#### **YOGURTS**

##### **Greek Style**

Plain, Vanilla or Peach

##### **Light Yogurt**

Blueberry or Raspberry

##### **Organic**

Strawberry or Blueberry

## **Harvest Café**

*Localizado en el Vestíbulo (Lobby) McClure, abierto los siete días de la semana, de 5:00 am a 5:00 pm*

*Para más información sobre nuestros servicio, visite nuestra página web en el :  
[http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition\\_services/](http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/)*

### **Desayuno**

#### **FRUTAS**

Fruta de la estación

Manzana

Banana

Uvas

Copa de frutas surtidas

Naranja

Compota de manzana

Melocotón (duraznos) en lata

Peras en lata

Mandarinas

#### **YOGOURES**

##### **Estilo Griego**

Natural, de Vainilla o Melocotón

##### **Yogur Light**

De Arándanos o Frambuesas

##### **Orgánico**

De fresas o Arándanos

## **BREAKFAST BAKERY**

Whole Wheat Toast  
White Toast  
Whole Wheat English Muffin

Banana Bread  
Selected Muffin of the Day  
Plain Bagel  
Cinnamon Raisin Bagel

*With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or vegetable), Peanut Butter or Butter*

## **CEREALS**

Oatmeal  
Cream of Wheat  
Cheerios  
Low Fat Granola  
Honey Nut Cheerios  
Total Raisin Bran  
Frosted Mini Wheat  
Corn Flakes  
Rice Chex

### **Breakfast Entrees**

*Served from 7:00 am–10:15 am. Orders must be placed by 10:00 am.*

Scrambled Eggs  
Cholesterol Free Scrambled Eggs  
Pancakes with Vermont Maple Syrup

## **PANES PARA EL DESAYUNO**

Tostadas de pan de trigo entero  
Tostadas de pan blanco  
Muffin/mollete/panecillo inglés de trigo entero  
Pan de banana  
Muffin/mollete/panecillo del día  
Bagel natural  
Bagel con pasas y canela

*Con su elección de : Queso Crema (light, desgrasado o vegetal), Mantequilla de Maní o Mantequilla*

## **CEREALES**

Avena  
Crema de trigo  
Cheerios  
Granola de baja grasa  
Cheerios de miel y nueces  
Salvado con pasas  
Pancitos de Trigo azucarado  
Escamas de maíz  
Chex de arroz

### **Platos para el desayuno**

*Servidos de 7 :00 am a 10 :15 am. Pedidos pueden ser hechos hasta las 10 :00 am.*

Huevos Revueltos  
Huevos revueltos sin colesterol  
Panqueques con sirope de árce de Vermont

Pumpkin French Toast with Vermont Maple Syrup

Egg & Cheddar Sandwich on Whole Wheat English Muffin

Omelettes made with your choice of: *Low Fat Cheddar, Mushrooms, Green Peppers, Onions, Tomatoes or Spinach*

Beverages

**JUICES**

Orange

Apple

Cranberry

Prune

Pineapple

**UNSWEETENED ICED TEA**

Regular

Chamomile

**MILK**

Whole

Chocolate

Lactaid

Plain Soy

Vanilla Soy

**HOT CHOCOLATE**

Regular

No sugar Added

**COFFEE**

Regular

Decaffeinated

Torrijas (tostadas francesas) con sirope de árce de Vermont

Sandwich de huevo y queso cheddar en fugaza inglesa de trigo entero

Omelettes hechos con su elección de: *Queso cheddar de baja grasa, hongos, ají verde, cebollas, tomates o espinaca.*

Bebidas

**JUGOS**

Naranja

Manzana

Arándano (cranberry)

Ciruelas

Ananá (piña)

**TÉ SIN ENDULZAR**

Regular

Manzanilla

**LECHE**

Entera

De Chocolate

Lactaid

Soya natural

Soya de vainilla

**CHOCOLATE CALIENTE**

Regular

Sin azúcar

**CAFÉ**

Regular

Descafeinado

## **TEAS**

Regular  
Decaffeinated  
Chamomile  
Lemon Peel  
Apple Cinnamon  
Ginger  
Green

## **LUNCH & DINNER**

*Orders may be placed up to 7:15pm.*

## **SOUPS**

Cream of Tomato  
Chicken Noodle  
Vegetarian Lentil

## **SIDE SALADS**

Garden Salad  
Spinach Salad  
Small Caesar Salad

## **DRESSINGS**

Oil & Vinegar  
Ranch, or Fat-free Ranch  
Light Italian  
Creamy French  
Balsamic Vinaigrette

## **SMALL PLATES**

### **Bruschetta**

Mixture of Fresh Tomatoes, Basil,  
Garlic & Olive Oil, *served with*  
*Crostini*

## **TÉS**

Regular  
Desfaceinado  
Manzanilla  
Cáscara de limón  
Manzana y Canela  
Gingíbre  
Verde

## **Almuerzo y Cena**

*Las órdenes pueden ser hechas  
hasta las 7 :15 pm*

## **SOPAS**

Crema de tomate  
Pollo con fideos  
Vegetariana de lentejas

## **ENSALADAS PARA ACOMPAÑAR**

Ensalada jardinera  
Ensalada de espinaca  
Ensalada César pequeña

## **CONDIMENTOS (aderezos)**

Aceite y vinagre  
Ranchero o Ranchero sin grasa  
Italiano light  
Francés cremoso  
Vinagrette balsámico

## **PLATOS PEQUEÑOS**

### **Burschetta**

Mezcla de tomates frescos, albahaca,  
ajo y aceite de oliva, *servido con*  
*Crutones*

**Crudite**

Broccoli, Carrots, & Cherry  
Tomatoes, *served with your choice of Dressing*

**Cheddar Cheese Plate**

Variety of Local Cheddar Cheese,  
*served with crackers*

**Hummus Plate**

Red Pepper Hummus, *served with Crostini*

**Quesadilla**

Beans & Cheddar, *Vegetarian style or with Chicken*

**Chef's Favorite Recommendations**

**Penne Pasta** with White Beans & Roasted Fennel. Vegetarian style or with Chicken

**Shrimp Sauté** with Tomatoes, Penne Pasta & Basil

**Roast Turkey & Pan Gravy**

**New England Pot Roast**

**Curried Vegetables** with Lentils & Seitan

**Quesadilla** with Beans & Cheddar –

**Picada de vegetales**

Brocoli, zanahorias y tomates  
cherry, *servida con condimento a elección*

**Plato de queso cheddar**

Una variedad de quesos cheddar  
locales, *servido con galletitas*

**Plato de hummus**

Hummus de pimiento, *servido con Crutones*

**Quesadilla**

Frojoles y queso cheddar, *estilo vegetariano o con pollo*

**Recomendaciones Favoritas del Chef**

**Pasta pennetta** con judías blancas e hinojo asado. Estilo vegetariano o con pollo

**Camarones Sofritos** con tomates, pasta peneta y albahaca

**Pavo asado y gravy**

**Carne asada estilo New England**

**Vegetales al curri**, con lentejas y seitan

**Quesadilla con frijoles y queso**

Full Plate. *Vegetarian Style or with Chicken*

**Vegetable Stir Fry** with Tofu or Chicken over Rice

**Herb Crusted Fish** (*seasonal – ask for details*)

**Salmon Fillet** – Oven Poached or Grilled with Pesto

**Pork Medallions** Sautéed with Cider & Mustard

**Other chef's specialties**

*Ask your operator for details*

**PASTA BAR**

Penne, Spaghetti Noodle or Cheese Tortellini

**MADE WITH YOUR CHOICE OF:** Marinara, Pesto, Alfredo, or Meat Sauce

*\*Kosher dinners available upon request.*

**FROM THE CHAR BROILER**

**SERVED ON CRACKED WHEAT ROLL WITH LETTUCE AND TOMATO**

cheddar – Plato completo. *Estilo vegetariano o con pollo*

**Sofrito de vegetales** con tofú o pollo sobre arroz

**Pescado empanizado con hierbas** (*de la estación. Pida detalles*)

**Filete de Salmón** – escalfado (poché) al horno, o a la parrilla con pesto

**Medallones de puerco**, sofritos con sidra y mostaza

**Otras especialidades del chef**

*Pídale detalles al operador*

**BAR DE PASTAS**

Pennetas, espaguetis o tortellinis de queso

**HECHOS CON SU ELECCIÓN DE:** Salsa marinara, pesto, alfredo, salsa de carne.

*\* Platos Kosher disponibles a pedido*

**DEL GRILL**

**SERVIDOS SOBRE PANECILLO DE TRIGO TRITURADO, CON LECHUGA Y TOMATE**



Turkey Burger  
Black Bean Vegetarian Burger

Grilled Chicken Breast

### **ON THE SIDE**

Fresh Mashed Potatoes  
Roasted Sweet Potato  
Lentil Pilaf  
Steamed White Rice

### **DON'T FORGET YOUR VEGETABLES**

Vegetable of the Day  
Carrots  
Whole Green Beans

### **ENTREE SALAD**

#### **SPINACH & TURKEY SALAD**

Spinach, Turkey, Mandarin oranges,  
Red Onions, Almonds & Beeds  
tossed with Raspberry Vinagrette

#### **CAESAR SALAD**

Your choice of Traditional o with  
chicken

#### **COTTAGE CHEESE & FRUIT PLATTER**

Served with Banana Bread

Hamburguesa de pavo  
Hamburguesa vegetariana de  
frijoles negros  
Pechuga de pollo a la plancha

### **PARA ACOMPAÑAR**

Puré de papas frescas  
Batatas asadas (boniatos)  
Lentejas pilaf  
Arroz blanco al vapor

### **NO OLVIDE SUS VEGETALES**

Vegetal del día  
Zanahorais  
Judías enteras

### **ENSALADAS**

#### **ENSALADA DE ESPINACA Y PAVO**

Espinaca, pavo, mandarina/ naranjas,  
cebollas rojas, almendras y remolachas,  
condimentada on vinagreta de  
frambuesas.

#### **ENSALADA CESAR**

A su elección – tradicional o con  
pollo.

#### **PLATO DE REQUESÓN (QUESO AGRUMADO) CON FRUTAS**

Servido con pan de banana

## **Create Your Own Sandwich**

### **WHOLE OR HALF**

Cheddar  
Chicken Salad  
Egg salad  
Hummus  
Low fat Swiss Cheese  
Peanut Butter and Jelly  
Turkey Breast  
Seafood Salad (seasonal, ask for details)

### **VEGETABLES**

Lettuce  
Tomatoes  
Red Onions  
Kosher Dill Pickle

### **BREADS**

Whole Wheat  
White  
Cracked Wheat Bulky Roll

### **BREAD/CRACKERS**

Whole Wheat Dinner Roll  
Crackers  
Oyster Crackers

### **SOMETHING CRUNCHY**

Pretzels  
Baked Potato Chips  
Sweet Potato Tortilla Chips  
Multigrain Tortilla Chips  
Fig Newtowns  
Rice Krispie Treats  
Raisins

## **Cree su propio sandwich**

### **ENTERO O MITAD**

Queso Cheddar  
Ensalada de pollo  
Ensalada de huevo  
Humus  
Queso suizo de baja grasa  
Mantequilla de maní y jalea  
Pechuga de pavo  
Ensalada de mariscos (de acuerdo a la estación. Pida detalles)

### **VEGETALES**

Lechuga  
Tomates  
Cebollas rojas  
Picles Kosher al vinagre de eneldo

### **PAN**

Trigo entero  
Blanco  
Panecillos de trigo triturado

### **PAN/GALLETAS**

Panecillo de trigo entero  
Galletitas  
Galletitas Ostras

### **ALGO CROCANTE**

Pretzels  
Chips de papa asada  
Tortilla Chips de Boniato  
Tortilla Chips Multigranos  
Newtons de higos  
Tentempies de arroz crocantes  
Uvas pasas

**SWEET TEMPTATIONS  
HOMEMADE CUSTARDS**

Traditional  
Pumpkin  
Low Fat

**PUDDINGS**

Vanilla  
Chocolate  
Butterscotch  
Tapioca

**HOMEMADE COOKIES**

Oatmeal Raisin  
Chocolate Chip

**BAKED GOODS**

Carrot cake  
Angel Food Cake *served with Berries*  
(Chocolate or Lemon)

Chocolate Cream Cheese Brownie  
Seasonal Fruit Crisp or Cobbler

**GELATINS**

Orange  
Strawberry  
Sugar Free Strawberry

**FRUITS**

Seasonal Fruit  
Apple  
Banana  
Grapes  
Mixed Fruit Cup

**TENTACIONES DULCES  
CREMAS CASERAS**

Tradicional pastelera  
De zapallo  
De baja grasa

**BUDINES**

De Vainilla  
De Chocolate  
De Caramelo (butterscotch)  
De Tapioca

**GALLETAS CASERAS**

De uvas pasas y avena  
De pepitas de chocolate

**PASTELERIA**

Postre de zanahoria  
Bizcochuelo esponjoso *servido*  
*con frutas silverstres*  
(de chocolate o limón)  
Brownie de queso crema  
Tarta crocante con frutas de la  
estación

**GELATINAS**

De Naranja  
De Fresas (frutillas)  
De Fresas (frutillas) sin azúcar

**FRUTAS**

Fruta de la estación  
Manzana  
Banana  
Uvas  
Copa de frutas surtidas

Orange  
Applesauce  
Canned Peaches  
Canned Pears  
Mandarin Oranges

7-DINE (7-3463)

healthy eating,  
the mediterranean way

Research has shown that the people living in the Mediterranean region are among the healthiest in the world, with low rates of chronic diseases and cancer. The diet and activity of the people in the region plays a vital role in their overall health and well being.

Consume most of your foods from plant sources and include fruits, vegetables, potatoes, whole grains and breads, beans, nuts and seeds. Whenever possible, choose seasonally fresh and locally grown whole foods with minimal processing.

Replace saturated fats (butter, margarine, whole milk and cheese, and tropical oils) with monounsaturated fats (olive and canola oil) and low fat or fat-free dairy products.

Naranja  
Compota de manzana  
Melocotones (duraznos) en lata  
Peras en lata  
Mandarinas

7-DINE (7-3463)

Comiendo saludable al estilo  
Mediterráneo

La investigación ha demostrado que la gente que vive en la región del Mediterráneo está entre la más saludable del mundo, con bajos índices de enfermedades crónicas y de cáncer. La dieta y las actividades de la gente en esa región juega un rol vital en su salud general y en su bienestar.

Consuma la mayoría de sus alimentos proveniente de las plantas, e incluya frutas, vegetales, papas, granos enteros y panes, legumbres, nueces y semillas. Cuando sea posible, elija productos frescos producidos localmente con el mínimo procesado.

Reemplace las grasas saturadas (mantequilla, margarina, leche y quesos enteros así como aceites tropicales) con grasas no-saturadas (así como aceites de oliva y canola), y productos con bajo contenido de

Consume moderate amounts of fish and poultry and fewer than 4 eggs per week (including those used in cooking and baking). Choose red meat only a few times per month, limiting intake to 16 ounces per month.

Choose fresh fruit as your daily dessert. Save sweets with a significant amount of sugar and saturated fat for a special treat no more than a few times per week.

Include activity and exercise in your daily routine.

Consult with your doctor and health care team regarding wine or alcohol intake.

## Food Matters

### Local Food, Healthy Choices

*At Fletcher Allen we understand that Nutrition and the environment are linked to the health of our patients and our community. This is reflected in our commitment to serving fresh, locally produced, minimally processed foods, and to partnering with over 70 farmers and food producers throughout the region. We buy local food that is nutritious, that is produced in a way that is good for our environment, and that boosts the local economy.*

grasa o sin grasa.

Consuma cantidades moderadas de pescado y ave, y menos de 4 huevos por semana (incluyendo aquellos usados en comidas y postres). Coma carne de res solo unas pocas veces al mes, limitando el consumo total a 16 onzas por mes.

Haga de las frutas frescas su postre cotidiano. Deje los dulces con cantidades abundantes de azúcar y grasa saturada para ocasiones especiales, no más que unas pocas veces a la semana.

Incluya actividades físicas y ejercicio en su rutina diaria.

Consulte con su médico y con el equipo al cuidado de su salud sobre el consumo de vino o alcohol.

## El alimento importa

### Alimentos locales, selecciones saludables

*En Fletcher Allen, entendemos que la nutrición y el medio ambiente están entrelazados con la salud de nuestros pacientes y de nuestra comunidad. Esto se refleja en nuestro compromiso de servir alimentos frescos, producidos localmente, mínimamente procesados, y en nuestra asociación con más de 70 granjeros y productores de la región. Compramos alimentos locales que son nutritivos, producidos de una forma que es buena para el medio ambiente, y que estimula la economía local.*

