

ENGLISH

FRENCH

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.

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.

SERVICE DE CHAMBRE

Menu

Fletcher Allen

SOINS DE SANTE

En association avec l'Université du Vermont

Service de Chambre

Le Département des services de diététique est fier de vous apporter une expérience dinatoire de haute qualité. Le menu propose une diversité de nourriture saine, la plupart provenant même de nos propres jardins.

POUR COMMANDER

Appeler le service de chambre pour votre demande entre 06h00-19h15.

A l'intérieur de Fletcher Allen composer le 7-DINE (7-3463).

A l'extérieur de Fletcher Allen composer le (802) 847-3463 pour commander pour un patient.

Veillez préciser si vous avez des allergies alimentaires. Donnez à l'opérateur votre sélection à partir du menu.

COMMENT COMMANDER

- Veuillez limiter votre commande à une entrée par appel. Si votre régime le permet, nous serons heureux de vous apporter un autre repas si vous avez toujours faim.

- 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

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/*

- Si votre médecin a prescrit un régime modifié, certains éléments peuvent ne pas être autorisés. Nous serons heureux de vous aider dans vos choix.
- Votre repas sera livré dans les 45 minutes suivant votre appel ou à l'heure demandée.

POUR LA GESTION DU DIABÈTE

- Veuillez indiquer à l'infirmière quand vous avez commandé votre repas. Cela permettra un examen sanguin approprié et un dosage des médicaments.

POUR LES VISITEURS NOUS AVONS TROIS CAFETERIAS :

Main Street Café

Situé au Baird 3, 06h30 –14h00, lundi–vendredi

Café Express

Situé au ACC, 2ème étage, 06h30 – 17h00, lundi–vendredi

Harvest Café

Situé au McClure Lobby, 05h00 – 03h00, sept jours sur sept

*Pour plus d'informations concernant nos services, consultez notre site Internet sur :
http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/*

<p>Breakfast</p> <p>FRUITS</p> <p>Seasonal Fruit</p> <p>Apple</p> <p>Banana</p> <p>Grapes</p> <p>Mixed Fruit Cup</p> <p>Orange</p> <p>Applesauce</p> <p>Canned Peaches</p> <p>Canned Pears</p> <p>Mandarin Oranges</p> <p>YOGURTS</p> <p>Greek Style</p> <p>Plain, Vanilla or Peach</p> <p>Light Yogurt</p> <p>Blueberry or Raspberry</p> <p>Organic</p> <p>Strawberry or Blueberry</p> <p>BREAKFAST BAKERY</p> <p>Whole Wheat Toast</p> <p>White Toast</p> <p>Whole Wheat English Muffin</p> <p>Banana Bread</p> <p>Selected Muffin of the Day</p> <p>Plain Bagel</p> <p>Cinnamon Raisin Bagel</p> <p><i>With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or vegetable), Peanut Butter or Butter</i></p>	<p>Petit-déjeuner</p> <p>FRUITS</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Pomme</p> <p>Banane</p> <p>Raisin</p> <p>Coupe de fruits mélangés</p> <p>Orange</p> <p>Compote de pommes</p> <p>Pêches en conserve</p> <p>Poires en conserve</p> <p>Mandarines</p> <p>YOGOURTS</p> <p>Style à la grecque</p> <p>Nature, Vanille ou pêche</p> <p>Yogourts allégés</p> <p>Myrtille ou framboise</p> <p>Bio</p> <p>Fraise ou myrtille</p> <p>PATISSERIES PETIT DEJEUNER</p> <p>Toast au blé entier</p> <p>Toast blanc</p> <p>Muffin anglais au blé entier</p> <p>Pain à la banane</p> <p>Muffin du jour</p> <p>Baguel nature</p> <p>Baguel aux raisins secs à la cannelle</p> <p><i>Au choix : Fromage à la crème (légère, écrémée ou légume) ou beurre de cacahuète ou beurre</i></p>
--	---

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

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

CÉRÉALES

Flocons d'avoine
Crème de froment
Cheerios
Granolas light
Cheerios miel noix
Son raisin complet
Blé FrostedMini
Flocons d'avoine
Riz Chex

Entrées petit-déjeuner

Servi de 07h00-10h15. Les commandes doivent être passées avant 10h00.

Œufs brouillés
Œufs brouillés sans cholestérol
Crêpes au sirop d'érable du Vermont

Toast au potiron avec sirop d'érable du Vermont

Sandwich aux œufs & Cheddar sur muffin anglais au blé complet

Omelettes au choix: *Cheddar maigre, champignons, poivrons verts, oignons, tomates ou épinards*

Boissons

JUS DE FRUITS

Orange
Pomme
Canneberge
Prune
Ananas

UNSWEETENED ICED TEA

Regular
Chamomile

MILK

Whole
Chocolate
Lactaid
Plain Soy
Vanilla Soy

HOT CHOCOLATE

Regular
No sugar Added

COFFEE

Regular
Decaffeinated

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

THÉS GLACÉS SANS SUCRE

Normal
Camomille

LAIT

Entier
Chocolat
Lactaid
Soja complet
Soja vanille

CHOCOLAT CHAUD

Normal
Sans sucre ajouté

CAFE

Normal
Décaféiné

THÉS

Normal
Décaféiné
Camomille
Citron
Pomme Cannelle
Gingembre
Vert

Déjeuner et Diner

Les commandes doivent être passées avant 19h15.

POTAGES

Velouté de tomates
Nouilles au poulet
Lentilles végétariennes

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*

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*

SALADES

Salade du jardin
Salade d'épinards
Petite salade César

ASSAISONNEMENTS

Huile et vinaigre
Ranch ou Ranch light
Italien light
Français crémeux
Vinaigrette balsamique

PETITES ASSIETTES**Bruschetta**

Mélange de tomates, basilic, ail et huile
d'olive servi avec des Crostini

Crudités

Brocolis, carottes et tomates cerises
servies avec assaisonnement de votre
choix

ASSIETTE DE FROMAGE**CHEDDAR**

Variété de fromage cheddar local servi
avec des crackers

Assiette de hummus

Hummus au poivron rouge, servi avec
Crostini

Quesadilla

Haricots & Cheddar, style végétarien ou
avec poulet

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 – 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

Recommandations du chef

Pâtes Penne avec Haricots blancs & fenouil sauté. Style végétarien ou avec poulet

Crevettes sautées avec tomates, pâtes Penne & basilic

Dinde rôtie et sauce poêlée

Morceau à braiser façon Nouvelle Angleterre

Légumes au curry avec lentilles & Seitan

Quesadilla avec haricots & cheddar – plat principal. Style végétarien ou avec poulet

Sauté de légumes avec Tofu ou Poulet sur du riz

Poisson en croûte aux herbes (de saison, demander pour plus de détails)

Filet de saumon – poché ou grillé avec Pesto

Médailles de porc Sautés avec Cidre & Moutarde

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

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

Autres spécialités du chef

Demander au responsable plus de détails

BAR À PÂTES

Penne, spaghettis ou tortellinis au fromage

AU CHOIX AVEC: Sauce Marinière, Pesto, Alfredo, ou sauce à la viande

** Dîners Casher sur demande*

Sur le Gril

SERVI SUR DES PETITS PAINS DE BLÉ CRAQUELÉS AVEC LAITUE ET TOMATES

Burger de dinde
Burger végétarien aux haricots noirs
Blanc de poulet grillé

ACCOMPAGNEMENTS

Purée de pommes de terre fraîches
Patates douces sautées
Lentilles pilaf
Riz blanc à la vapeur

NE PAS OUBLIER LES LÉGUMES

Légumes du jour
Carottes
Haricots verts

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

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

Salades

SALADE DINDE & EPINARDS

Epinards, Dinde, Mandarines, oignons rouge, amandes mélangés avec vinaigrette aux framboises

SALADE CESAR

Choix de traditionnel, poulet ou crevettes

COTTAGE ET FRUITS

Servi avec pain à la banane

Composez votre propre sandwich

COMPLET OU DEMI

Cheddar

Salade au poulet

Salade aux œufs

Hummus

Fromage Suisse light

Beurre de cacahuète et gelée

Blanc de dinde

Salade de fruit de mer (de saison, demander pour plus de détails)

LEGUMES

Salade verte

Tomates

Oignons rouges

Cornichons à l'aneth Casher

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 Newtons

Rice Krispie Treats

Raisins

SWEET TEMPTATIONS**HOMEMADE CUSTARDS**

Traditional

Pumpkin

Low Fat

PUDDINGS

Vanilla

Chocolate

Butterscotch

Tapioca

HOMEMADE COOKIES

Oatmeal Raisin

Chocolate Chip

PAIN

Farine complète

Blanc

Petit pain épais à la farine

PAIN/CRACKERS

Petit pain mollet à la farine complète

Crackers

Crackers aux huitres

Du croustillant

Bretzels

Pommes chips

Chips de tortilla patate douce

Chips de tortilla multi-grain

Fig Newtons

Friandises au riz croustillant

Raisins secs

Tentations sucrées**CREMES MAISON**

Traditionnelle

Potiron

Allégée

PUDDINGS

Vanille

Chocolat

Caramel

Tapioca

GELÉES MAISONS

Flocons d'avoine avec raisins secs

Pépites de chocolat

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

Orange

Applesauce

Canned Peaches

Canned Pears

Mandarin Oranges

7-DINE (7-3463)

healthy eating,
the Mediterranean wayResearch has shown that the people
living in the Mediterranean region are
among the healthiest in the world, with
low rates of chronic diseases and**PÂTISSERIES**

Gâteau à la carotte

Génoise servie avec fruits rouges (au
Chocolat ou Citron)Brownie à la crème de fromage et
chocolatCroustillants de fruits de saison ou
tourte**GÉLATINES**

Orange

Fraise

Fraise sans sucre

FRUITS

Fruit de saison

Pomme

Banane

Raisin

Coupe de fruits mélangés

Quartiers d'orange

Compote de pommes

Pêches en conserve

Poires en conserve

Mandarines

7-DINE (7-3463)

manger sain
à la manière MéditerranéenneLes recherches ont montré que les
personnes habitant dans la région
Méditerranéenne sont parmi ceux qui
présentent la meilleure santé au monde,

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.

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.

avec de faibles proportions de maladies chroniques et de cancers. Le régime alimentaire et l'activité des personnes de la région jouent un rôle essentiel dans leur santé et leur bien être général.

Consommer la plus grande partie de votre nourriture provenant de plantes et inclure fruits, légumes, pommes de terre, céréales et pain complet, haricots, noix et graines. Si cela est possible, choisir des produits biologiques de saison, frais et produits localement avec un traitement minimal.

Remplacer les graisses saturées (beurre, margarine, lait entier et fromage, et huile tropicales) par des graisses mono insaturées (huile d'olive et de colza) et des produits laitiers maigres ou écrémés.

Consommer des volumes modérés de poisson et de volaille et moins de 4 œufs par semaine (incluant ceux utilisés en cuisine et en pâtisserie). Choisir de la viande rouge seulement quelques fois par mois, en se limitant à 16 onces (450 g) par mois.

Choisir des fruits frais comme dessert quotidien. Garder les bonbons contenant un volume significatif de sucre et de graisses saturées pour une occasion particulière et pas plus de quelques fois par semaine.

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.

Inclure des activités et de l'exercice dans votre quotidien.

Consulter votre docteur et votre équipe de santé en ce qui concerne l'absorption de vin ou d'alcool.

Question d'alimentation

Nourriture locale, choix sains

Chez Fletcher Allen nous comprenons que la nutrition et l'environnement sont liés pour la santé de nos patients et notre communauté. C'est manifeste dans notre engagement à servir de la nourriture fraîche, produite localement, avec un minimum de traitement, et d'avoir un partenariat avec plus de 70 agriculteurs et producteurs de nourriture à travers la région. Nous achetons la nourriture locale qui est nutritive, qui est produite d'une manière qui est bonne pour notre environnement et qui encourage l'économie locale. .