

ALMUERZO RÁPIDO Y FÁCIL



- Sándwich de pavo, queso, mayonesa, mostaza, lechuga, tomate
- Papitas fritas
- Manzana



- Pizza de queso
- Ensalada con aderezo
- Leche



- Sándwich asado de jamón y queso
- Sopa de tomate



- Envoltura de pollo, hummus, queso feta, lechuga, pepinos
- Chips de pita



- Sándwich de mantequilla de maní y jalea
- Naranja
- Galleta
- Yogur



- Ensalada de pasta con salchicha, pesto, tomates cherry, queso mozzarella
- Jugo de manzana



- Quesadilla de frijoles negros
- Maíz de lata, tomate cherry, ensalada de aguacate con aceite de oliva y aderezo de lima



- Pasta con salsa de carne y queso parmesano
- Zanahorias con aderezo ranch