



Healthy Menu for your Lunch bag

Ejemplos de Almuerzos para llevar a la Escuela

1. Turkey whole wheat sandwich , lettuce, 1 fruit, water
Sandwich de pavo con pan integral, lechuga, 1 fruta, agua
2. Egg salad sandwich with whole wheat bread, lettuce, fruit, water
Sandwich de huevo con pan integral, lechuga, fruta, agua
3. Tuna or chicken sandwich with whole wheat bread, lettuce, fruit, water
Sandwich de tuna o pollo con pan integral, lechuga, fruta, agua
4. Non Fat Greek Yogurt, fruit, salad, water
Yogurt Griego sin grasa, fruta, ensalada, agua
5. (**IF YOU ARE NOT ALLERGIC**) Peanut Butter Crunchy Sandwich w whole wheat bread, low fat cheese, fruit, water - **NO JELLY** -
(SI NO ES ALERGICO) Sandwich de Mantequilla de Mani Crunhy ,queso bajo en grasa, fruta, agua - **NO JALEA** -
6. Whole Wheat English Muffin, tomato sauce for pasta (or home made), chopped carrots, peppers, low fat mozzarella cheese, fruit, water
"English Muffin" integral con salsa de tomate para pasta, zanahoria y pimientos picaditos, queso mozzarella bajo en grasa, fruta, agua

7. Chicken salad (add: lettuce, tomato, cucumbers, onions, peppers), fruit, water
Ensalada de pollo (añada: lechuga, tomate, pepinillos, pimientos, cebolla) fruta, agua

8. Baby carrots, low fat cheese, crackers, fruit, water
Zanahorias pequeñas, queso bajo en grasa, galletas, fruta, agua

Remember: At school you can also chose 1 % low fat White Milk

**Recuerda: En la escuela puedes escoger Leche Blanca con 1 %
grasa**