



**Ensalada o Vegetales**

**Proteínas**  
Sólo una porción



Pollo  
Pescado  
Atún  
Salmón  
Pavo  
Carne  
Clara de  
Huevo

**Carbohidratos**  
Sólo una porción



Arroz  
Frijol  
Papa  
Pasta  
Sopa  
Lentejas  
Pan Integral  
Tortilla

**Un plato  
Saludable  
Nutritivo  
Inteligente**

*Bon Appetit*

