



CHOICE  
KITCHEN

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Menú cardiosaludable / bajo en sodio de Cocina de Elección

Coloque la cantidad de comidas en el recuadro.

| Código | Nombre y descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Comida Cantidad | Acompañamiento |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 7001   | Abadejo con papas y salsa tártara,Arroz integral, brócoli, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta,</b><br>leche                                            |                 |                |
| 7002   | Piccata de ternera,Mezcla de verduras de California, papas asadas, <b>Elija 1 fruta, leche</b><br>                                                   |                 |                |
| 7003   | Asado de res con salsa,Papa al horno, guisantes, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche</b>                                                   |                 |                |
| 7004   | Asado de cerdo jamaicano,Mezcla de verduras Key West, puré de papas, <b>Elija 1 cereal,</b><br><b>Elija 1 fruta, leche</b>                           |                 |                |
| 7005   | Pechuga de pavo con salsa,Batatas asadas, guisantes y maíz, <b>Elija 1 fruta, leche</b><br>                                                          |                 |                |
| 7006   | Estofado de res,Zanahorias en cubos, manzanas en rodajas, <b>Elija 1 cereal, leche</b>                                                               |                 |                |
| 7007   | Chile de pollo y frijoles blancos,Brócoli, maíz, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche</b>                                                                                                                                      |                 |                |
| 7008   | Pollo marinado con hierbas,Puré de papas, espárragos, <b>Elija 1 cereal, Elija 1</b><br><b>fruta, leche</b>                                                                                                                                                                                                          |                 |                |
| 7009   | Cazuela de pollo y brócoli, Capri Verduras, <b>Elija 1 fruta, leche</b>                                                                    |                 |                |
| 7010   | Pollo a la parmesana,Verduras Key West, papas asadas, <b>Elija 1 fruta, leche</b>                                                                                                                                             |                 |                |
| 7011   | Pasta del suroeste con pavo,Maíz, Guisantes, <b>Elija 1 fruta, leche</b>                                                                                                                                                          |                 |                |
| 7012   | Lasaña de verduras,Guisantes, zanahorias en cubos, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche</b>                                           |                 |                |
| 7013   | Espagueti con salsa de tomate y albóndigas con queso parmesano,Mezcla de California<br>verduras, judías verdes, <b>Elija 1 fruta, leche</b>    |                 |                |
| 7014   | Pollo y fideos, Papas asadas, brócoli, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche</b><br>                                                         |                 |                |
| 7015   | Chili Mac estilo Indiana,Verdes Frijoles, zanahorias en cubos, <b>Elija 1 fruta, leche</b>                                                                                                                                    |                 |                |
| 7016   | Jamón campestre y frijoles,Hojas de berza, zanahorias en cubos, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                |
| 7017   | Huevos y salchicha,Batatas con arce, <b>Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche</b>                                                                                                                                              |                 |                |
| 7018   | Abadejo almendrado con salsa tártara y mantequilla,Hojas de nabo, papa al horno, <b>Elija 1</b><br><b>fruta, leche</b>                         |                 |                |
| 7019   | Res estofada y fideos de huevo,Hojas de berza, zanahorias en cubos, <b>Elija 1 fruta, leche</b><br>                                            |                 |                |
| 7020   | Merluza del Cabo con costra de hierbas y salsa tártara,Papas asadas y brócoli, <b>Elija 1 cereal,</b><br><b>Elija 1 fruta, leche</b>           |                 |                |

SUS OPCIONES

Cuando su comida incluya una opción, seleccione un artículo de cada categoría correspondiente a continuación.

CEREALES

- Pan de trigo 
- Panecillo 
- Galletas de trigo 
- Rice Krispies
- Salvado con pasas 

- Avena tostada 
- Hojuelas de maíz
- Avena
- Panecillo de maíz integral 

FRUTA / JUGO

- Jugo de arándano
- Jugo de uva
- Jugo de manzana
- Jugo de naranja
- Peras en cubos
- Duraznos en cubos
- Puré de manzana con fresa
- Puré de manzana con canela
- Puré de manzana
- Fruta tropical
- Trozos de piña
- Fruta mixta
- Mandarinas

¿Preguntas? 844-506-8487

Se pueden hacer sustituciones si un producto no está disponible. Antes de consumir el producto, las personas con alergias alimentarias graves deben confirmar la información de los ingredientes en la etiqueta real del producto.

Clave de alérgenos:

 = Huevo



= Leche



= Nueces de árbol



= Pescado



= Sésamo



= Trigo



= Soya



= Maní



= Mariscos