



CHOICE
KITCHEN

Nombre: _____ Fecha: _____

Menú vegetariano de Cocina de Elección

Coloque la cantidad de comidas en el recuadro.

Código	Nombre y descripción	Comida Cantidad	Acompañamiento
3004	Queso con salsa y papas asadas, Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche   647 Calorías, 25g Grasa, 9g Fibra, 493mg Calcio, 773mg Sodio, 76g Carbohidratos		
5001	Pasta penne con salchicha de origen vegetal en salsa marinara, Brócoli y zanahorias, Elija 1 fruta, leche   517 Calorías, 11g Grasa, 12g Fibra, 459mg Calcio, 910mg Sodio, 80g Carbohidratos		
5003	Yaca BBQ con pan de trigo, Guisantes verdes y coles de Bruselas con cebollas, Elija 1 fruta, leche 529 Calorías, 9g Grasa, 14g Fibra, 365mg Calcio, 676mg Sodio, 95g Carbohidratos		
5004	Espagueti con salsa de tomate y albóndigas vegetarianas con queso parmesano, Brócoli, y zanahorias, Elija 1 fruta, leche   573 Calorías, 15g Grasa, 11g Fibra, 433mg Calcio, 676mg Sodio, 83g Carbohidratos		
5005	Hamburguesa vegetariana con pan de trigo, Papas gratinadas y judías verdes festivas, Elija 1 fruta, leche    585 Calorías, 16g Grasa, 13g Fibra, 525mg Calcio, 969mg Sodio, 78g Carbohidratos		
5007	Cazuela de pollo de origen vegetal y brócoli con verduras Capri, Elija 1 fruta, leche    495 Calorías, 12g Grasa, 10g Fibra, 525mg Calcio, 871mg Sodio, 69g Carbohidratos		
5008	Chile de verduras, hojas de nabo y batatas asadas, Elija 1 cereal, Elija 1 fruta, leche  737 Calorías, 22g Grasa, 15g Fibra, 708mg Calcio, 766mg Sodio, 109g Carbohidratos		
5009	Sopa de lentejas con manzanas en rodajas, Elija 1 cereal, leche  677 Calorías, 23g Grasa, 15g Fibra, 393mg Calcio, 494mg Sodio, 95g Carbohidratos		
5010	Salteado con tiras de origen vegetal y arroz integral, Elija 1 fruta, leche     572 Calorías, 10g Grasa, 7g Fibra, 337mg Calcio, 879mg Sodio, 89g Carbohidratos		
6012	Lasaña de verduras, espinaca y verduras Capri, Elija 1 fruta, leche    730 Calorías, 17g Grasa, 14g Fibra, 606mg Calcio, 661mg Sodio, 107g Carbohidratos		

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



= Trigo



= Nueces de árbol



= Soya



= Pescado



= Maní



= Sésamo



= Mariscos