

## ALGUNAS IDEAS PARA EL LUNCH...

### FRUTAS:

- MANGO EN CUADRITOS
- PIÑA EN TROCITOS
- MANZANA EN CUADRITOS
- PLATANO
- UVAS enteras o partidas en mitades
- PAPAYA EN CUADRITOS
- MELON EN CUADRITOS
- SANDIA EN CUADRITOS
- ENSALADA DE FRUTAS: AGREGUE YOGURT, GRANOLA, MIEL, AMARANTO, PASITAS, ETC.
- JUGOS Y AGUAS DE FRUTAS DIVERSAS.

### FRUTAS SECAS:

- PASITAS
- CIRUELAS PASAS
- OREJONES
- ARANDANOS

### VERDURAS:

- PALITOS DE PEPINO CON LIMON Y SAL
- PALITOS DE ZANAHORIAS CON LIMON Y SAL
- JICAMA

### LACTEOS:

- CUADRITOS DE QUESO
- YOGHURTS
- DANONINOS
- CHIQUITINES
- YAKULTS O CHAMITOS
- GALLETAS CON QUESO FILADELFIA UNTADO
- CUADRITOS DE PAN BIMBO CON QUESO FILADELFIA UNTADO

### CEREALES:

- DONITAS DE AVENA
- FRUTY LOOPS
- TRIX
- CHOCO CRISPIS
- BOLITAS DE CHOCOLATE
- CORN POPS
- BARRITAS DE CEREALES

\*NO NECESITA AGREGAR LECHE, LES GUSTA COMERLO COMO SI FUERAN GALLETITAS.

**CARNES FRIAS Y EMBUTIDOS:**

- JAMON EN REBANADA GRUESA EN CUADRITOS
- ROLLITOS DE JAMON
- SALCHICHAS EN RODAJAS, CUADRITOS, ETC. SOLAS O CON CATSUP, MAYONESA, ETC.
- SALCHICHAS DE LAS CHIQUITAS SOLAS O CON LIMON, CATSUP, ETC.
- HOT DOGS
- SANDWICHES

**SEMILLAS Y GRANOS:**

- PISTACHES
- NUECES DE LA INDIA
- NUECES
- CACAHUATES

**PANES Y GALLETAS:**

- REBANADA DE PANQUE DE PLATANO
- REBANADA DE PASTEL DE ZANAHORIA
- GALLETAS INTEGRALES DE AVENA, SALVADO, ETC.
- HOT CAKES O WAFFLES CORTADOS EN CUADRITOS CON MIEL O CAJETA
- GALLETAS MARIAS RELLENAS DE CAJETA O MERMELADA
- SANDWICHES DE CAJETA O MERMELADA

**OTROS FAVORITOS:**

- PALOMITAS DE MAIZ
- LE RECOMENDAMOS USAR PLATOS CON DIVISIONES, YA QUE SON MUY PRACTICOS. LA MARCA TUPPERWARE, MANEJA VARIAS OPCIONES.