

## easy lunch ideas to make at home

*Make half your plate fruits and vegetables!*

- 1. Chicken Noodle Soup**  
shredded carrots in soup  
apple and cheese slices  
milk
- 2. Macaroni and Cheese**  
green peas  
peach and pear slices  
milk
- 3. Beef or Bean Burrito**  
lettuce and chopped tomatoes  
applesauce  
milk
- 4. Spaghetti with Tomato & Meat Sauce**  
steamed broccoli  
mandarin oranges  
milk
- 5. Chicken and Cheese Quesadilla**  
chopped tomatoes  
fruit salad  
milk



## ideas para un almuerzo fácil de hacer en su casa

*¡Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras!*

- 1. Sopa de Fideo con Pollo y Galletas**  
zanahorias ralladas en la sopa  
rebanadas de queso y manzana  
leche
- 2. Macarrones con Queso**  
guisantes  
rebanadas de durazno o pera  
leche
- 3. Burrito con Carne de Res o Frijoles**  
lechuga y tomates picados  
salsa de manzana  
leche
- 4. Espaguetis con Salsa de Tomate y Carne**  
brócoli al vapor  
mandarinas  
leche
- 5. Quesadilla con Pollo y Queso**  
tomate picado  
mezcla de fruta en lata  
leche

