



Algunas Opciones Saludables en Restaurantes Selectos de Escondido

Café/Deli

Signature Cafe

351 W. Felicita Ave. (En Vons)

Menos de \$10

Menos de 6 Gramos de Grasa
Menú de Sándwich

Continental Deli

120 S. Kalmia St.

www.thecontinentaldeli.com

Menos de \$10

Sándwich de Pechuga de Pavo Cajun
Sándwich de Pollo Ahumado
Ensalada Cena

Rock n Jenny's Italian Subs

1044 W. Valley Parkway

Menos de \$10

.Submarino de Pavo 6 pulgadas
O.G. Especial (ensalada y pan con marinara)
Ensalada de Pollo
Espagueti Vegetariano

¡NOTA!

*Aderezo de ensalada, mayonesa, nueces, queso, y aguacates hacen que los sándwiches y ensaladas sean altos en calorías. ¡No los use! Ordene un aderezo ligero a lado y use la mitad.. Use sándwich con mostaza o verduras para darle sabor y menos calorías

*Escoja pan tostado, fruta, requesón, y ensaladas verdes. Evite papas fritas, cebollas fritas, panecillos, bizcocho, y pasta o ensalada de papa.

Cena

The Village Kitchen & Pie Shoppe

915 S. Escondido Blvd.

Menos de \$10

Huevos Batidos con salchicha de Pavo
Plato de Fruta
Hamburguesa Vegetariana
Ensalada de Camarón (Shrimp Louis)

Westside Café

912 S. Redwood St.

Menos de \$10

Platillo bajo en calorías
Gardenburger (sin papas)
Ensalada de Pechuga de Pollo

Centre City Café

2680 S. Escondido Blvd.

www.sandiegohomecooking.com

Menos de \$10

Avena
Cena de Pechuga de Pollo para niños

Menos de \$20

Ensalada Beverly Hills
Hamburguesa Vegetariana
Cena de Pechuga de Pollo
Cena de Pescado Asado Mahi Mahi

Washington Café

507 W. Washington Ave.

Menos de \$10

Pechuga de Pollo para niños
Ensalada de Pollo
Avena, Fruta, Bagel Combo de
Requesón, Tomate, Combo de Huevo
Batido

Griego

Bvblos Cuisine

1061 W. El Norte Parkway

Menos de \$10

Plato de Pollo
Plato Vegetariano
Burrito BBV de Desayuno

Chicken Plus Greek Cuisine

309 Mission Ave.

www.chickenplus.org

Menos de \$10

Verduras al vapor
Arroz Pilaf
Humus
Sándwich de Pechuga de Pollo

Menos de \$20

Comida de Pollo Teriyaki

¡NOTA!

*Evite las comidas descritas como fritas. Tostadas, empanizados, con queso, con mantequilla o en crema. Mejor escoja comidas asadas, al horno o al vapor.



Asado a la Parrilla / Taberna

Surf Brothers Teriyaki

1032 W. Vallen Parkway

www.surfbrothers.net

Menos de \$10

Comida de Broquetas de Pollo

R.O. Sullivan's Irish Pub

118 E. Grand Ave.

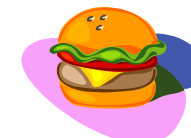
www.rosullivansirishpub.com

Menos de \$10

Hamburguesa Vegetariana
Wrap de Humus Vegetariano
Ensalada de Pollo con BBQ

Menos de \$20

Hamburguesa de Pavo con Mango y
Ensalada
Ensalada de Salmon



Francesa

Bistro Le Bouchon

511 W. Valley Parkway

Menos de \$10

Almuerzo Couscous

Menos de \$20

Sándwich de Pechuga de Pollo
Cena de Pescado Mahi Mahi

Algunas Opciones Saludables en Restaurantes Selectos de Escondido

Mexicana

Chito's Taco Shop
3440 Del Lago Blvd..

Menos de \$10
Tostada de Ceviche de Camarón
Ensalada de Pollo
Burrito de Fríjol (sin queso)

Jalapeno Grill and Cantina
503 W. Grand Ave.
www.jalapenogrillandcantina.com

Menos de \$10
Platillo de Ensalada de Pollo Asado
Platillo de Camarón Asado

Solamente escoja frijol negro, pico de gallo, lechuga y salsa

*Si una comida viene con queso, guacamol, o crema, pida que se la quiten. Mejor añada salsa, pico de gallo, o jugo de lima para darle mejor sabor y menos calorías.

*Omita los totopos y salsa; están fritos y cargados en grasa. Si no puede resistir, limite de 5 a 6 totopos con salsa al gusto.

Mi Guadalajara
525 W. 2nd Ave.
miguadalajara.signonsandiego.com

Menos de \$10
Sopa de Tortilla
Tostada de Ceviche de Pescado
Menú de Niño - Mini Burrito de Fríjol

Menos de \$20
Ensalada de Pollo
Fajitas Vegetarianas
Plato de Ceviche

Italiana

Medina's Italian Restaurant
330 W. Felicita Ave.

Menos de \$10
Sopa Minestrone
Aperitivo de Verduras Asadas
Sándwich de Pollo en BBQ

Menos de \$20
Calamar Napolitano
Linguini de Pollo y Finas Hierbas
Espagueti con Camarones
Picatta di Pollo

Rebanada de Pizza
3440 Del Lago Blvd.

Menos de \$10
Ensalada de la Casa con Pollo
Espagueti con salsa Marinara

Filippi's Pizza Grotto
3440 Del Lago Blvd.

Menos de \$10
Sopa Minestrone
Espagueti con salsa Marinara
Sándwich de Jamón



¡NOTA!

* Platillo principal italiano puede servir de 2-3 personas, comparte o lleve la mitad a casa.
*Limítese a 1 pieza de pan y omita el pan con mantequilla de ajo.

China

Chin's Szechuan Escondido
445 N Escondido Blvd.
www.visitchins.com

Menos de \$10
Sopa Imperial
Almuerzo Hunan con tiras de pollo

Menos de \$20
Buddha's Feast
Pollo Moo Goo
Delicia de Lechuga Sorpresa

¡NOTA!

* Platillo principal chino puede servir de 2-3 personas, comparte o lleve la mitad a casa.
*Siempre pida arroz al vapor, no frito.

*Ordene salsas al lado para ayudar a controlar la grasa y calorías. Use solamente la salsa suficiente para darle sabor al platillo.

Thai

Panya Thai Kitchen
1101 West Valley Parkway
www.panvathaikitchen.com

Menos de \$10
Panya Fresh Rolls
Satay Chicken o Tofu

Menos de \$20
Brócoli con Pollo
Camarón con ajo y pimienta



Japonesa

Akita
330 W. Felicita Ave., C1-2

Menos de \$10
Pollo Teriyaki A La Carta

Menos de \$20
Ensalada Sashimi
Rainbow Roll
Pollo Teriyaki + California Roll
Sashimi + Salmón Teriyaki

Sushi Yama
500 N. Escondido Blvd.

Menos de \$10
Comida para Niños Pollo Teriyaki
California Roll

Menos de \$20
Cena Tofu Teriyaki con Arroz
Sushi and Sashimi Combo
Protein Roll

¡NOTA!

*Edamame o Sopa Miso son buenos para iniciar una comida Japonesa. ¡Evite "tempura" que significa estar frito!

Vietnamita

Pho Hong Bistro
330 W. Felicita Ave.
www.phohongbistro.com

Menos de \$10
Camarones o Tofu Spring Rolls
Tofu & Veggies Pho
Plato de Pollo Asado con Arroz