



Algunas Opciones Saludables en Ciertos Restaurantes de San Marcos

Café/Deli

Old California Coffee House and Eatery
1080 San Marcos Blvd.
www.oldcalcoffee.com

Menos de \$10
Wrap de Queso de Soya Horneado
Ensalada de Manzana y Nuez Lisa
Ensalada de Casa
Ensalada de Queso de Soya
Horneado con Balsalmic

Market Street Café and Bakery
1080 W. San Marcos Blvd.
www.marketstreetcafe.com

Menos de \$10
Ensalada Nicoise de Atún
Sándwich de Pavo para Niños

New York Bagels and Café
751 Center Cr.

Menos de \$10
Panecillo con Hummus
Panecillo Queso Crema
Ensalada Club
Omelette Clara de Huevo con Pan

Tina's Deli
760 N. Twin Oaks Valley Rd.

Menos de \$10
El Vegetariano (Queso está bien)
Filete de Pollo a la Parrilla
"Lite Lunch" Combo con ½ sándwich y sopa

Griega

Santorini Island Grill
133 N. Twin Oaks Valley Rd.
www.santoriniislandgrill.com

Menos de \$10
Hummus y Pita
Plato de Bocheta de Pollo

India

India Princess
1020 W. San Marcos Blvd.
www.indiaprincess.com

Menos de \$10
Sopa de Lenteja

Menos de \$20
Bhindi Masala
Tikka de Pollo
Tikka de Pescado Tandoori



CONSEJO

*Aderezo para ensaladas, mayonesa, tuercas, queso, y aguacates pueden hacer sándwiches y ensaladas más altos en calorías que algunas comidas basuras. ¡Saltar ellos! En lugar, siempre pida aderezo para ensaladas al lado y use la mitad. Con sándwiches, añada la mostaza o los veggies para el sabor con menos calorías.

Estilo Familiar

Tom's Burger Family Restaurant
1205 W. San Marcos Blvd.

Menos de \$10
Burrito de Frijoles
Sándwich de Pollo a la Parrilla
Taco de Pollo

Mama Kat's Restaurant & Pie Shop
950 W. San Marcos Blvd.
www.mamakats.net

Menos de \$10
Construir Su Propio Omelet (Solo con Substituto de Huevo y Verduras)
Sandwich de Verduras

*Escoja comidas descritas como asado a la parrilla, rostisado, cocido al horno, o cocido al vapor. Evitar los alimentos descritos como fritos, curruscantes, empanizados, con mucho queso, mucha mantequilla, o cremosos.



Bistec al estilo Philly

Philly Frank's Steaks
151 S. Rancho Santa Fe Rd.
www.phillyfranks.com

Menos de \$10
Sándwich con Pavo y Mostaza
Sándwich de Pollo Sencillo
Sándwich de Pollo y Pimiento

Parrilla

Chili's Bar and Grill
101 S. Las Posas Rd.
www.chilis.com

Menos de \$10
Ensalada Caribbean
Sándwich de Pollo
"Pepper Pals" Plato de Pollo
Asado (sin papas fritas/leche o bebida)

Churchill's Pub and Grill
887 W. San Marcos Blvd.
<http://churchillspub.us/>

Menos de \$10
Coctel de Camarón
Hamburguesa Vegetariana
Ensalada de Camarón

Island Brothers Teriyaki
679 S Rancho Santa Fe Rd.
www.islandbrothers.com

Menos de \$10
Brocheta de Pollo

Tony Roma's
1020 W. San Marcos Blvd.
www.tonyromas.com

Menos de \$20
Mahi Mahi (Dorado) con pesto de tomate
Ensalada de Pollo Asado

Algunas Opciones Saludables en Ciertos Restaurantes de San Marcos

Mexicana

Albertacos

500 W. San Marcos Blvd.

Menos de \$10

Combinación de 2 Tacos de Pollo
Burrito de Fríjol
Combinación de Pollo Asado

Mr. Taco

342 S. Twin Oaks Valley Rd.

Menos de \$10

2 Tacos de Pollo Asado
Caldo de Camarón
Ensalada de Pollo Asado

Tacos Pablos

727 W. San Marcos Blvd.

Menos de \$10

Burrito de Pollo
Taco de Pollo
Ensalada Mexicana de Repollo
Taco de Pollo Asado

Sombrero

133 N. Twin Oaks Valley Rd.

Menos de \$10

Ensalada Mexicana Verde con Aderezo Ligero "Ranch"
Desayuno Español de Huevos

CONSEJO

*Cuando un artículo de menú mexicano viene con queso, guacamole, o crema agria, pedirla fuera. Se puede añadir la salsa, pico de Gallo, o el jugo de lima para el gran sabor pero la manera menos calorías.

*Salte los totopos y la salsa en la tabla; se fríen y se cargan con la grasa. Si no puede oponerse realmente, limitarse a 5 o 6 totopos con salsa

Italiano

Bruno's Italian Restaurant

1020 W. San Marcos Blvd.

www.brunositalianrestaurant.com

Menos de \$10

Sopa Minestrone (Peq.)
½ Orden de Spaghetti Marinara

Menos de \$20

Champiñones Portobello Asados
Linguini con Salsa Roja de Almejas

Menos de \$30

Brocheta de Calamares
Cacciatore de Pollo

Old Spaghetti Factory

111 N. Twin Oaks Valley Rd.

www.osf.com

Menos de \$10

Spaghetti Marinara

CONSEJO

*Los platillos Italianos pueden compartirse entre 2-3 personas o llevarse la mitad a casa.

*Limítese a una pieza de pan y evite el pan con mantequilla.



China

Panda Garden

748 S. Rancho Santa Fe Rd.

Menos de \$10

Vegetales Chinos
Moo Goo Gai Pan

Chin's Szechuan San Marcos

631 S Rancho Santa Fe Rd.

www.visitchins.com

Menos de \$10

Buddha's Feast
Chop Suey de Pollo
Vieiras Szechwan
Sopa Imperial (Peq.)
Pollo Teriyaki



CONSEJO

CONSEJO

*Los platillos Chinos pueden comparitarse entre 2-3 personas o llevarse la mitad a casa.

*Ordene salsa separada para ayudarlo a controlar la grasa y calorías. Use tan solo suficiente salsa para darle sabor al platillo.

Japonesa

Hyuga Sushi

344 W. San Marcos Blvd.

Menos de \$10

Teriyaki de Pollo
Pollo y Sushi California

Menos de \$20

Ensalada de Sashimi
Muestra de Sushi

Katsu Seafood and Steakhouse

1020 W. San Marcos Blvd.

www.katsurestaurant.com

Menos de \$10

Aperitivo de Sushi

Menos de \$20

Sashimi y Pollo

*Edamame o Sopa de Miso son buenas maneras de comenzar una comida japonesa. Permanecer lejos cualquier cosa que dice "tempura" que significa que es frita.

Vietnamita

Pho San Marcos

700 Rancho Santa Fe. Rd.

Menos de \$10

Com Ga Nuong (Arroz, Pollo Asado, y Ensalada)
Com Tom Xao Rau Cai (Arroz, Camarón, Vegetales)
Pho Tofu (Sopa de Tallarines de Queso de Soja)