



Opciones Saludables de Restaurantes en West Chula Vista

AMERICANA

Carrow's Restaurant

598 H St.

Menos de \$5

Avena para Niño con Fruta y Leche
Huevos para Niño, Pan Tostado, y Fruta con Leche
Sándwich de Pavo para Niño, Fruta con Leche
Pollo Asado y Verduras para Niño con Leche

Family House of Pancakes

562 Broadway

Menos de \$10

Pechuga de Pollo Dieter's Delight

DELI

Henry's Marketplace Sandwich Counter

690 3rd Ave.

Menos de \$5

Sándwich de Pavo con Mostaza
Sándwich Vegetariano con Mostaza

Hungry Hank's Deli

866 3rd Ave.

Menos de \$5

Sándwich de Pechuga de Pavo
Sándwich de Pollo Asado
Sopa de Fideo con Pollo
Plato de Arroz con Pollo en Salsa Teriyaki
Sándwich Vegetariano

ITALIANA

Fillippi's Pizza Grotto

82 Broadway

Menos de \$5

Sopa Minestrone
Espagueti Marinara para Niño

Menos de \$15

Linguini en Salsa Roja de Almejas

FRUTERIA

Fruit Barr Caffè

1660 Broadway

Menos de \$5

Escamocha
Desayuno Express
Avena y Fruta
Ensalada Vegetariana Verde
Yogurt y Fruta

Menos de \$10

Ensalada de Fruta Ruby
Ensalada de Fruta Tradicional
Sándwich de Pavo

Pinas Fruit Smoothies and Salads

970 Broadway

Menos de \$5

Ensalada de Fruta (Pico de Gallo)
Mini Sándwich para Niño

Tropicana

616 Broadway

Menos de \$5

Sándwich de Pavo (sin queso)
Sopa de Verduras

GRIEGA

Zorba's Family Restaurant

100 Broadway

Menos de \$5

Plato con Fruta

Menos de \$10

Pollo a la Souvlaki como Almuerzo
Humus como Aperitivo
Sándwich Vegetariano con Ensalada

Menos de \$15

Pollo a la Souvlaki como Cena

ALGUNAS FORMAS DE REDUCIR CALORIAS

- Ordene sándwiches sin queso, mayonesa, o aguacate. Mejor use mostaza, aderezo bajo en grasa, y vegetales frescos.
- Ordene platillos Chinos al vapor con salsa al lado. Agregue tan solo la suficiente salsa para darle sabor.
- Ordene salsa marinara o de almeja en ves de salsa Alfredo o crema.
- Cubra los platillos Mexicanos con salsa o lima, y no con aguacate o crema agria.
- Ordene aderezo para ensalada al lado y use tan solo la mitad.
- En un omelet substituya los huevos por claras de huevo o un sustituto de huevo.

Opciones Saludables de Restaurantes en West Chula Vista

JAPONESA

Kanpai

301 Palomar St.

Menos de \$5

California Roll

Roll de Pepino

Halibut Nigiri

Salmón o Camarón Nigiri

Menos de \$10

Rainbow Roll

Utage

1200 3rd Ave.

Menos de \$5

California Roll

Edamame

Menos de \$10

Pollo Picante como Almuerzo

Yakisakana como Almuerzo

Menos de \$15

Rainbow Roll

Aperitivo de Sashimi

Pollo Picante como Cena

Yakisakana como Cena

CHINA

Jade House Chinese Restaurant

569 H St.

Menos de \$10

Brócoli en Salsa de Ajo

Moo Goo Gai Pan

Tofu con Sopa Vegetariana

Mandarin Chinese

949 Broadway

Menos de \$10

Buddha's Delight

Pollo con Brócoli

A LA PARRILLA

Croom's Caterin & BBQ

573 H St.

Menos de \$10

Sándwich de Pollo al la Parrilla con elote y ejotes



MEXICANA/MARISCOS

Karina's

986 Broadway

Menos de \$10

Platillo de Pollo Asado para Niños

Aperitivo de Camarón Cosido para Niños

Menos de \$15

Pescado Asado con Arroz, Ensalada

La Nena Mexican Food

975 Broadway

Menos de \$5

Plato de Arroz al lado

Plato de Frijoles al lado

Taco de Pollo sin Queso

Menos de \$10

Burrito de Fríjol sin Queso

Mariscos Hector's Restaurant

1177 Broadway

Menos de \$5

Tostada de Pescado

Hamburguesa de Pescado para Niños

Plato de Arroz al lado

Menos de \$10

Cóctel de Camarón