



# **INSTRUCCIONES DE COMIDA**

*Por favor limite los artículos a lo siguiente:*

- **1 artículo de grano**
  - p.ej. Avena, arroz, pasta, pan.
- **1 de cada artículo enlatado**
  - p.ej. Verduras, maíz, judías verdes, atún.
- **1 bolsa de legumbres**
  - p.ej. frijoles, lentejas
- **1 artículo congelado**
  - p.ej. Burritos, sándwiches de pollo
- **3 bocadillos**
  - p.ej. Gelatina, bebidas, yogurt, arroz con leche, chips, dulces, barras de granola galletas
- **1 docena de huevos**
- **1 cartón de leche**
- **la cantidad varía para Fruta y vegetales**

*Todos los artículos deben caber en su bolso.*

*\*¡los artículos pueden variar*