

Desayuno:

Todos los días

Cereal:

Rice Krispie: arroz, azúcar, contiene un 2% o menos de sal, sabor a malta. vitaminas y minerales: hierro (fosfato férrico), niacinamida, vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (clorhidrato de tiamina), ácido fólico, vitamina D3, vitamina B12.

Raisin Bran: **trigo integral**, pasas, **salvado de trigo**, azúcar, almíbar de azúcar moreno. Contiene un 2% o menos de sabor a malta, sal.

***contiene gluten**

Cheerios: **avena de grano entero**, almidón de maíz, azúcar, sal, fosfato tripotásico. Vitamina E (mezcla de tocoferoles) añadida para conservar la frescura.

***contiene gluten**

Yogur: **leche sin rBST**, sin conservantes, sin gelatina.

***contiene productos lácteos**

Yogur no lácteo: leche de coco orgánica (agua filtrada, crema de coco orgánica), almidón de arroz, contiene un 2% o menos de: pectina, fosfato de calcio, fosfato dipotásico, cultivos vivos y activos, goma de algarrobo, vitamina D2, vitamina B12.

Mantequilla de girasol: semillas de girasol, azúcar, sal

Mermelada de fresa: fresas frescas orgánica, azúcar orgánico, pectina de frutas, ácido cítrico

Mantequilla: **leche**

***contiene productos lácteos**

Earth Balance-mantequilla no láctea: mezcla de aceites naturales (de palma, canola, soya, linaza y aceite de oliva), agua filtrada, contiene menos del 2% de sal pura, sabor natural (derivado de plantas de maíz, sin glutamato monosódico, sin alcohol, sin gluten), proteína de guisante, lecitina de girasol, ácido láctico (no lácteo) y achiote extraído naturalmente para dar color.

Ensalada de frutas: naranja, manzana, plátano y uvas

1^{er} Desayuno:

Panecillos *Thomas English*: **harina de trigo enriquecida** [harina, harina de cebada malteada, hierro reducido, niacina, mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico], agua, harina, levadura, sal, azúcar, propionato de calcio y ácido sórbico (para conservar la frescura), aceite de soya, **gluten de trigo**, vinagre de granos, lecitina de soya, soya, **suero de leche**.

***contiene gluten y productos lácteos**

Huevos, con o sin **queso**

***contiene productos lácteos**

Ketchup Heinz: CONCENTRADO DE TOMATE MADURO ROJO, VINAGRE DESTILADO, ALMÍBAR DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, ALMÍBAR DE MAÍZ, SAL, ESPECIES, CEBOLLA EN POLVO, SABOR NATURAL.

2^{do} Desayuno:

Panquecas *Krusteaz* (con suero de leche): **harina blanqueada enriquecida** (harina de trigo, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar, dextrosa, levadura (bicarbonato de sodio, fosfato de aluminio sódico, fosfato monocálcico), almidón alimentario modificado, sal, aceite de soya, **claras de huevo, suero de leche.** *

contiene productos lácteos, gluten y huevos

Panquecas de trigo con miel *Krusteaz*: **harina blanqueada enriquecida** (**harina de trigo**, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico, harina de cebada malteada), **harina de trigo integral**, azúcar, dextrosa, levadura (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio sódico, fosfato monocálcico), aceite de soya, harina de soya, sal, miel en polvo, estearoil lactilato de sodio.

***contiene gluten**

Panquecas sin gluten *King Arthur*: HARINA DE ARROZ INTEGRAL DE GRANO ENTERO, ALMIDÓN DE PAPA, ALMIDÓN DE TAPIOCA, HARINA DE ARROZ, AZÚCAR DE CAÑA, LEVADURA EN POLVO (BICARBONATO DE SODIO, PIROFOSFATO ÁCIDO DE CALCIO, FOSFATO MONOCÁLCICO), SABORES NATURALES, SAL, MEZCLA DE VITAMINAS Y MINERALES [CARBONATO DE CALCIO, NIACINAMIDA (VITAMINA B3), HIERRO REDUCIDO, CLORHIDRATO DE TIAMINA (VITAMINA B1), RIBOFLAVINA (VITAMINA B2)], GOMA XANTANA

Panquecas sin gluten *Bisquick*: harina de arroz, azúcar, levadura (bicarbonato, fosfato de aluminio y sodio, fosfato monocálcico), almidón de papa modificado, sal, goma xantana.

Almíbar: almíbar de maíz, almíbar de maíz de alta fructosa, agua, sal, sabores naturales y artificiales, color caramelo y 1/10 de 1% de benzoato de sodio.

Cena:

Burritos:

Tortillas: **Harina**

[Más información aquí](#)

***contiene gluten**

Frijoles Refritos *Rosarita*: frijoles cocidos, agua, menos del 2% de: **manteca de cerdo** (añade poca cantidad de grasa), sal, vinagre destilado, chile, cebolla en polvo, especias, ajo en polvo, sabor natural. Puede contener: soya.

***contiene producto animal, cerdo**

Frijoles Vegetarianos *Rosarita*: frijoles cocidos, agua, menos del 2% de: aceite de canola (añade poca cantidad de grasa), sal, vinagre destilado, chile, cebolla en polvo, especias, ajo en polvo, sabor natural. Puede contener: soya.

Limonada: AZÚCAR, FRUCTOSA, ÁCIDO CÍTRICO, CONTIENE MENOS DEL 2% DE MALTODEXTRINA, PIROFOSFATO ÁCIDO DE SODIO, ÓXIDO DE MAGNESIO, CITRATO DE SODIO, ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C), SABOR NATURAL. COLORANTE ARTIFICIAL, AMARILLO 5 LAKE, LECITINA DE SOYA, TOCOFEROL (CONSERVA LA FRESCURA).

Crema agria: **nata cultivada, leche desnatada**, palmitato de vitamina A.

***contiene productos lácteos**

Queso rallado: *Monterey Jack, Cheddar* medio, queso quesadilla y queso asadero (**leche pasteurizada** cultivada, sal, enzimas, achiote [colorante vegetal en el queso cheddar]), Fécula de papa añadida para evitar el apelmazamiento, natamicina (un inhibidor natural de moho)

***contiene lácteos**

Lechuga

Guacamole* cuando hay disponible *: aguacates

Tomate:

Salsa: Tomates orgánicos, pimientos jalapeños orgánicos, cebollas orgánicas, agua, pasta de tomate orgánica, cilantro orgánico, sal marina, azúcar orgánico, vinagre orgánico, comino orgánico, ajo orgánico, pimienta de cayena orgánica.

Chips de tortilla: maíz, aceite vegetal (maíz, canola y/o girasol) y sal.

Tapatío: agua, pimientos rojos, sal, especias, ajo, ácido acético, goma xantana, benzoato de sodio como conservante.

Espagueti:

Pasta: **sémola (trigo), harina de trigo duro**, vitaminas/minerales: vitamina B3 (niacina), hierro (sulfato ferroso), vitamina B1 (mononitrato de tiamina), vitamina B2 (riboflavina), ácido fólico.

***contiene gluten**

Pasta sin gluten:

Garbanzo *Banza*: garbanzos, almidón de guisante, tapioca, goma xantana

Salsa de tomate: tomates madurados en rama, sal marina, cebollas deshidratadas, ajo deshidratado, especias, aromas naturales, pimienta dulce, ácido cítrico

Salsa de tomate *Extra-Costco*: puré de tomate orgánico (agua, pasta de tomate), sal marina, azúcar granulada orgánica, ácido cítrico, pimienta roja orgánica

Pavo molido

Cebolla

Corazones de alcachofa marinados: corazones de alcachofa recortados, agua, aceite de canola, vinagre destilado, sal, ajo, especias, ácido cítrico y ácido ascórbico para conservar el color.

Espinaca

(Ajo) Pan francés: **harina de trigo sin blanquear (harina de trigo, harina de cebada malteada)**, niacina, hierro, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), agua, 2% o menos de lo siguiente: aceite de soya, enzimas, ácido ascórbico (vitamina C), sal marina, levadura.

***contiene gluten**

Pan sin gluten:

Canyon Bakehouse: agua, harina de arroz integral, harina de tapioca, harina de sorgo integral, azúcar de caña orgánica, harina de papa, aceite de canola prensado por expulsión no modificado genéticamente, goma xantana, **claras de huevo, huevos**, levadura, harina de arroz integral cultivada, sal marina, vinagre (vinagre de azúcar de caña orgánica), lecitina de girasol, enzimas.

***contiene huevos**

Mantequilla: **leche**

***contiene productos lácteos**

Mantequilla-Sin lácteos *Earth Balance*: mezcla de aceites naturales (fruta de palma, canola, soya, lino y oliva), agua filtrada, contiene menos del 2% de sal pura, sabor natural (derivado de plantas de maíz, sin glutamato monosódico, sin alcohol, sin gluten), proteína de guisante, lecitina de girasol, ácido láctico (no lácteo) y achiote extraído naturalmente para el color.

Tomates

Lechuga

Aceitunas negras: aceitunas manzanillas maduras, agua, sal marina, gluconato ferroso (para estabilizar el color).

Aderezo Ranchero: aceite vegetal (aceite de soya y/o canola), agua, **yema de huevo**, azúcar, sal, **suero de leche descremado cultivado**, aromas naturales, especias, ajo seco, cebolla seca, vinagre, ácido fosfórico, goma xantana, almidón alimentario modificado, glutamato monosódico, aromas artificiales, fosfato disódico, ácido sórbico, calcio disódico, conservantes, inosinato disódico

***contiene productos lácteos**

Aderezo balsámico:

Newman's: aceite de canola, agua, vinagre balsámico (vinagre de vino, mosto de uva cocido, colorante caramelo), vinagre destilado, aceite de oliva extra virgen, sal marina, menos del 2% de: ajo, azúcar, pimienta negra, cebolla, pimientos rojos*, orégano*, albahaca*, perejil*, mejorana*, goma xantana (como espesante), cebolla verde*.

Ken's: Agua, almíbar de maíz de alta fructosa, vinagre balsámico, vinagre de vino tinto, aceite vegetal (soya y/o canola), aceite de oliva, contiene menos del 2% de sal, ajo*, goma xantana, especias, alginato de sodio, alginato de propilenglicol, edta disódico de calcio (para proteger el sabor).

Parmesan Cheese: queso parmesano (**leche semidesnatada** pasteurizada, cultivo de queso, sal, enzimas), celulosa en polvo, sorbato de potasio para proteger el sabor.

***contiene productos lácteos**

Almuerzo:

1^{er} almuerzo:

Wheat Thins: **HARINA DE TRIGO INTEGRAL**, ACEITE DE CANOLA, AZÚCAR, ALMIDÓN DE MAÍZ, ALMÍBAR DE MALTA (DE MAÍZ Y CEBADA), SAL, ALMIBAR DE REFINACIÓN LEVADURA (FOSFATO DE CALCIO Y BICARBONATO).

***contienen gluten**

Galletas *Mary's* sin gluten: arroz integral*, quinoa integral*, semillas de calabaza*, semillas de girasol*, semillas de sésamo marrón*, semillas de lino marrón*, semillas de amapola*, cebolla picada*, ajo en polvo*, sal marina. *Orgánico. Fabricado en equipos que producen productos que contienen soya.

Queso *Kirkland Monterey Jack*: **leche pasteurizada cultivada**, sal, enzimas.

***Contiene productos lácteos.**

Queso *Cheddar Mediano Tillamook*: **leche cultivada**, sal, enzimas, achiote (color).

***contiene productos lácteos**

Queso *Chao* sin lácteos: Agua filtrada, aceite de coco, almidón de maíz y de papa modificados, almidón de papa, chao tofu fermentado (soya, agua, sal, aceite de sésamo, sulfato de calcio), sal marina, sabor natural, extracto de oliva (antioxidante utilizado como conservante) y betacaroteno.

Pavo *Kirkland*: PECHUGA DE PAVO, CALDO DE PAVO, VINAGRE, CONTIENE UN 2% O MENOS DE ALMIDÓN ALIMENTARIO MODIFICADO, SAL, AZÚCAR MORENA, FOSFATO DE SODIO.

Lonchas de carne vegetal *Field Roast*: agua filtrada, **gluten de trigo vital**, aceite de cártamo prensado por expulsión, extracto de malta de cebada, extracto de levadura (levadura, sal, azúcar de caña), ajo, ajo granulado, cebolla en polvo, harina de trigo, lentejas, sal marina, azúcar de caña cultivada, vinagre, zanahorias, copos de trigo orgánico, zumo de limón concentrado, harina de guisantes amarillos, especias

***contiene gluten**

Barras de higo *Nature's Bakery*

Higo: **harina de trigo integral**, pasta de higo, azúcar de caña, almíbar de arroz integral, aceite de canola, avena integral, glicerina, zumo de frutas (para el color), sal marina, ácido cítrico, bicarbonato de sodio.

***contiene gluten**

Arándanos: **harina de trigo integral**, azúcar de caña, pasta de higos, almíbar de arroz integral, mermelada de arándanos (azúcar de caña, azúcar molido naturalmente, almidón de arroz,

glicerina, arándanos, manzana en polvo, sabores naturales, pectina, ácido cítrico, goma de algarrobo), aceite de canola, avena integral, glicerina, zumo de frutas (para color), sal marina, sabor natural, ácido cítrico, bicarbonato de sodio.

***contiene gluten**

Frambuesa: **harina de trigo integral**, azúcar de caña, pasta de higos, almíbar de arroz integral, mermelada de frambuesa (azúcar molido naturalmente, azúcar de caña orgánico, glicerina, almidón de arroz orgánico, frambuesas, manzana en polvo, sabor natural, pectina, ácido cítrico, goma de algarrobo), aceite de canola, avena integral, glicerina, zumo de frutas (para el color), sal marina, sabor natural, ácido cítrico, bicarbonato de sodio.

***contiene gluten**

Manzana o naranja

2^{do} Almuerzo:

Pan: **harina de trigo integral**, agua, levadura, **gluten vital de trigo**, azúcar, contiene un 2% o menos de cada uno de lo siguiente: **salvado de trigo**, melaza, sal, aceite de soya, nutriente de la levadura (sulfato de amonio), acondicionadores de la masa (estearoil lactilato de sodio, ácido ascórbico, fosfato monocálcico), propionato de calcio (inhibidor del moho), sulfato de calcio, enzimas.

***contiene gluten**

Pan sin gluten:

Canyon Bakehouse: agua, harina de arroz integral, harina de tapioca, harina de sorgo integral, azúcar de caña orgánico, harina de papa, aceite de canola prensado por expulsión no modificado genéticamente, goma xantana, **claras de huevo**, **huevos**, levadura, harina de arroz integral cultivada, sal marina, vinagre (vinagre de azúcar de caña orgánico), lecitina de girasol, enzimas.

***contiene huevos**

Sunbutter: semillas de girasol, azúcar, sal

Mermelada de fresa: fresas frescas orgánicas, azúcar orgánico, pectina de frutas, ácido cítrico

Galletas *Graham Honey Maid*: **harina enriquecida sin blanquear** (harina de trigo, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina {vitamina B1}, riboflavina {vitamina B2}, ácido fólico), harina *Graham* (**harina de trigo integral**), azúcar, aceite de canola, miel, levadura (bicarbonato de sodio, fosfato de calcio), sal, lecitina de soya, sabor artificial.

***contiene gluten**

Queso en tiras *Galbani*: **Leche desnatada pasteurizada**, cultivos de queso, sal, enzimas y palmitato de vitamina A

***contiene productos lácteos**

Otros aperitivos:

Goldfish: **HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA** (HARINA, NIACINA, HIERRO REDUCIDO, TIAMINA MONONITRATO, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO), ACEITES VEGETALES (CANOLA, GIRASOL Y/O SOYA), SAL, CONTIENE UN 2% O MENOS DE: **LECHE DESCREMADA**, LEVADURA, AZÚCAR, BICARBONATO, FOSFATO MONOCÁLCICO, PIMENTÓN, ESPECIES, APIO, CEBOLLA EN POLVO.

***contiene gluten y productos lácteos**

Rice Krispies: cereal de arroz tostado (arroz, azúcar, sal, sabor a malta, niacinamida, hierro reducido, vitamina B2 [riboflavina], ácido fólico), almíbar de maíz, fructosa, aceite vegetal (aceite de soya y de palma con TBHQ para frescura), azúcar, sólidos de almíbar de maíz. Contiene un 2% o menos de glicerina vegetal, dextrosa, gelatina, sabores naturales y artificiales (**contiene leche**), sal, DATEM, monoglicéridos acetilados, lecitina de soya, BHT para frescura.

***contiene productos lácteos**

Trozos de chocolate de *Rice Krispies*: cereal de arroz tostado (arroz, azúcar, sal, sabor a malta, niacinamida, hierro reducido, vitamina B2 riboflavina, ácido fólico), azúcar, aceite vegetal (aceite de soya y de palma con TBHQ para frescura, aceite de palmiste hidrogenado con tristearato de sorbitán, aceite de palmiste), almíbar de maíz, fructosa, chocolate, cacao procesado con álcali, sólidos de almíbar de maíz. Contiene un 2% o menos de maltodextrina, azúcar invertida, glicerina vegetal, **leche descremada**, dextrosa, **suero de leche**, gelatina, lecitina de soya, sabores naturales y artificiales, sal, polisorbato 60, monoglicéridos acetilados, datem, BHT para frescura.

***contiene productos lácteos**