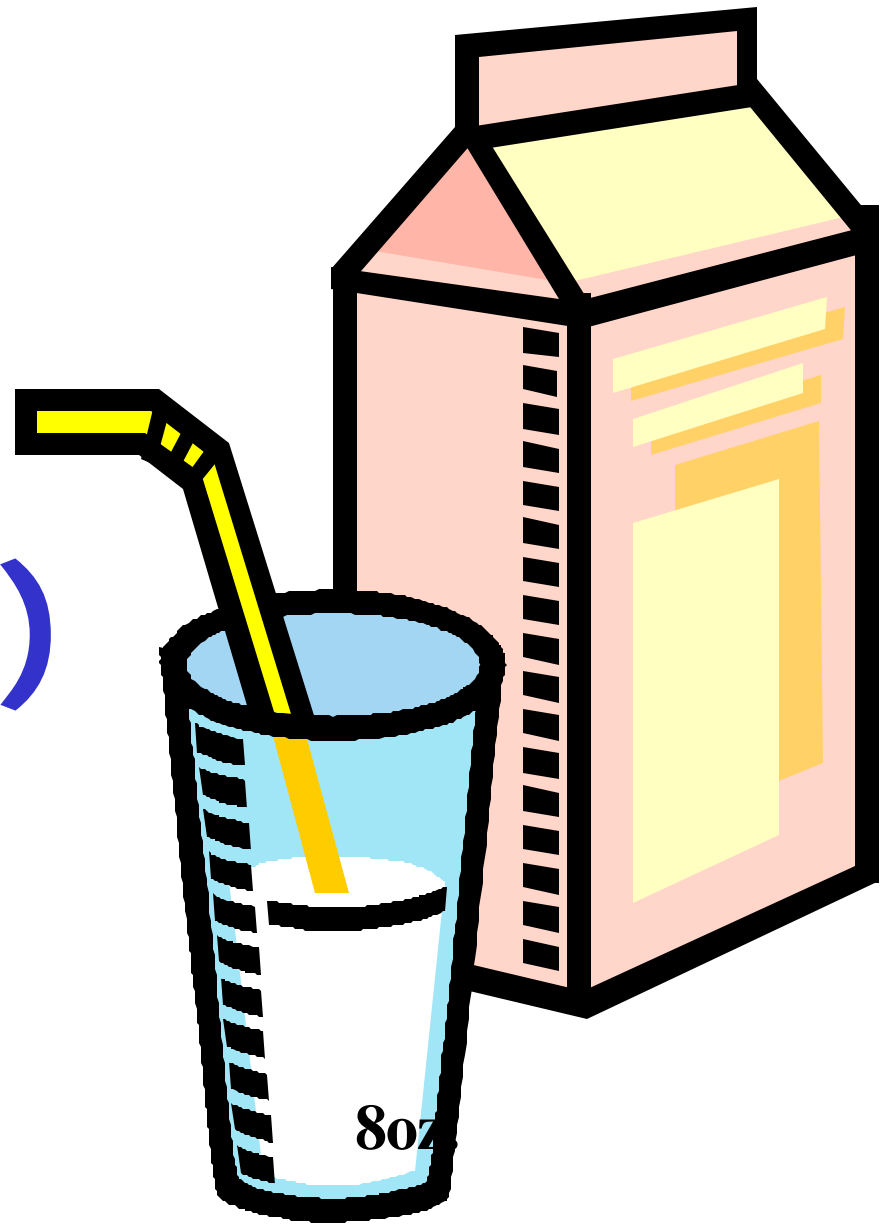


1  
Huevo  
duro

**6 Onzas  
(177 mililitros)  
de jugo de  
naranja  
enriquecido  
con calcio**



**8 Onzas  
(237  
mililitros)  
de leche**



**½ Taza  
de  
brócoli i  
cocido**





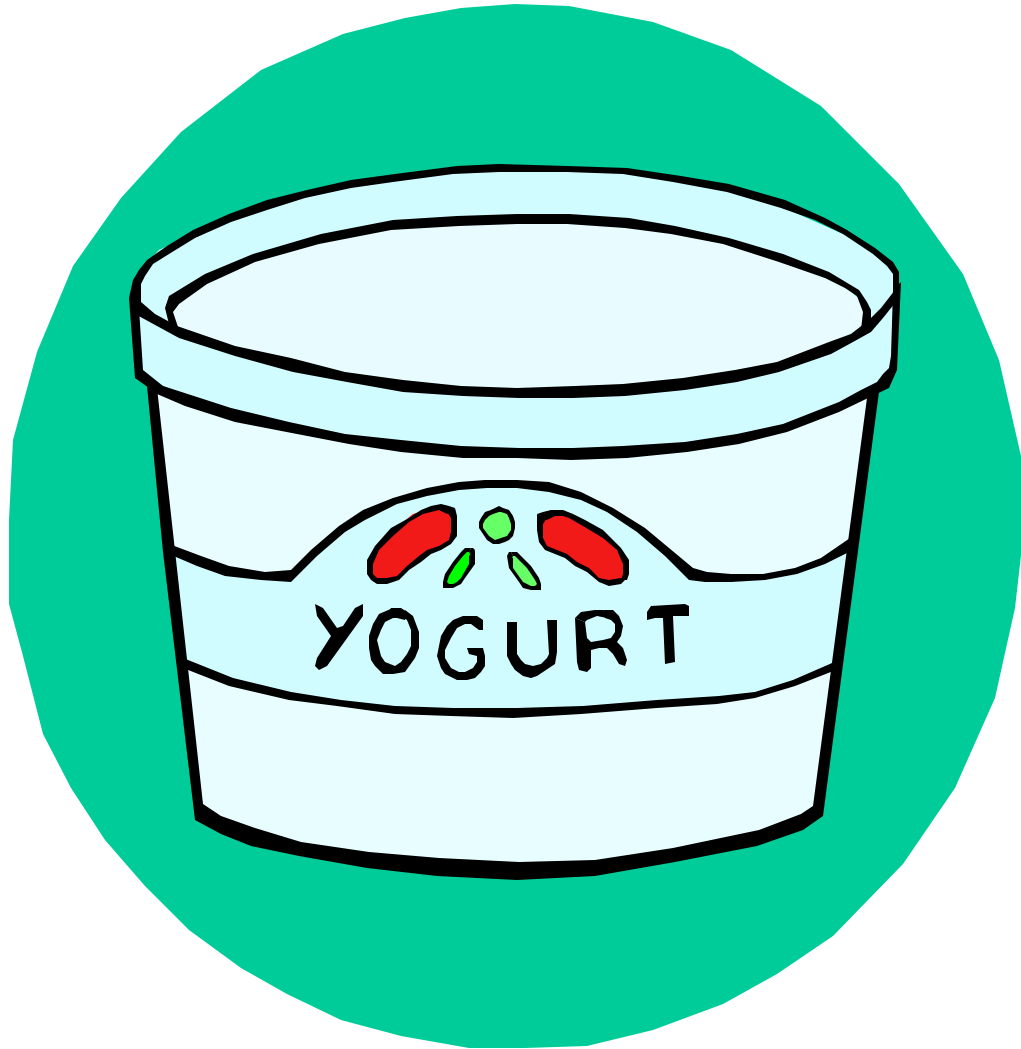
**3 Onzas (85 gramos)  
de sardinas con  
espinas**

**8 Onzas  
(227  
gramos)  
de lasaña  
de  
verduras**



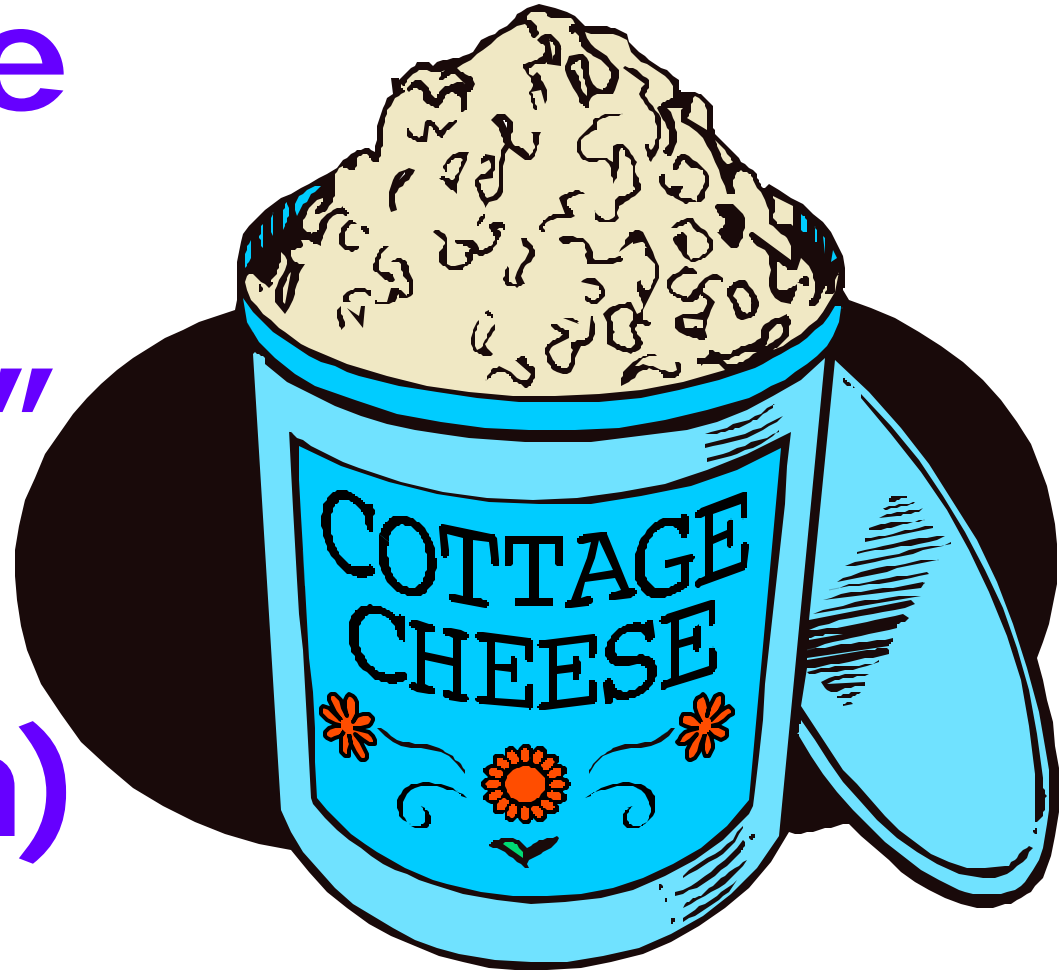


**1 Onza (28 gramos)  
de queso crema**



**1 Taza  
de yogur  
de fruta**

**½ Taza de  
queso  
"cottage"  
(tipo  
requesón)**





1  
Onza (8  
gramos)  
de queso  
"cheddar"