

# 5-day meal plan

## Plan de alimentación de 5 días

Simple. Affordable. Nutritious.

Simple. Asequible. Nutritivo.



	After-School Snack <i>Merienda Después de la Escuela</i>	Dinner <i>Cena</i>
<b>Monday</b> <i>Lunes</i>	<b>Yogurt Parfait</b> <i>Parfait de Yogur</i>	<b>Chicken Fajitas</b> <i>Fajitas de Pollo</i>
<b>Tuesday</b> <i>Martes</i>	<b>Chips and Salsa</b> <i>Totopos y Salsa</i>	<b>Beef Picadillo</b> <i>Picadillo de Res</i>
<b>Wednesday</b> <i>Miércoles</i>	<b>Tajin Pineapples and Cheese Stick</b> <i>Piña con Tajin y Palito de Queso</i>	<b>Scrambled Eggs Skillet</b> <i>Sartén de Huevos Revueltos</i>
<b>Thursday</b> <i>Jueves</i>	<b>Nutella and Banana Roll-Up</b> <i>Rollito de Nutella y Plátano</i>	<b>Baked Chicken with Mango Salsa</b> <i>Pollo al Horno con Salsa de Mango</i>
<b>Friday</b> <i>Viernes</i>	<b>Tajin Carrots and Cheese Stick</b> <i>Zanahorias con Tajin y Palito de Queso</i>	<b>Beef Enchiladas</b> <i>Enchiladas de Carne de Res</i>

### Grocery List

### Lista de Compras

#### Proteins

Chicken Breast (2 lbs)  
Ground Beef (2 lbs)  
Eggs (6)

#### Proteínas

Pechuga de Pollo (2 lbs)  
Carne Molida (2 lbs)  
Huevos (6)

#### Dairy

Plain Yogurt (4 oz)  
Shredded Cheese (8 oz)  
Cheese Sticks (1 pkg)

#### Lácteos

Yogur Natural (4 oz)  
Queso Rallado (8 oz)  
Palitos de Queso (1 paquete)

#### Vegetables

Bell Peppers (3)  
Onions (4)  
Tomato (1)  
Frozen Vegetables (1 bag)  
Baby Carrots (1 bag)  
Potatoes (2)  
Green Peas (1 bag frozen)  
Red Onion (1)

#### Verduras

Pimientos Morrones (3)  
Cebollas (4)  
Tomate (1)  
Verduras Congeladas (1 bolsa)  
Zanahorias Pequeñas (1 bolsa)  
Patatas (2)  
Guisantes (1 bolsa congelada)  
Cebolla Morada (1)

#### Fruits

Banana (1)  
Pineapple Chunks  
Mango (1)  
Limes (2) or Lime Juice

#### Frutas

Plátano (1)  
Trozos de Piña  
Mango (1)  
Limas (2) o Jugo de Lima

#### Grains & legumes

Flour/Corn Tortillas (1 pkg)  
Brown Rice (2 lbs)  
Black Beans (4 oz)

#### Granos y legumbres

Tortillas de Harina o Maíz  
Arroz Integral (2 lbs)  
Frijoles Negros (4 oz)

#### Miscellaneous

Bread (1 loaf)  
Granola (1 container)  
Tortilla Chips (1 bag)  
Enchilada Sauce (16 oz)  
Olive Oil  
Salsa  
Salt & Pepper  
Cilantro (1 bunch)  
Garlic (1 bulb)  
Nutella (1 container)  
Tomato Sauce (8 oz)  
Cumin  
Chili Powder  
Chili-Lime Salt (Tajin)

#### Varios

Pan (1 barra)  
Granola (1 recipiente)  
Totopos de Maíz  
Salsa para Enchiladas (16 oz)  
Aceite de Oliva  
Salsa  
Sal y Pimenta  
Cilantro (1 manojito)  
Ajo (1 bulbo)  
Nutella (1 frasco)  
Salsa de Tomate (8 oz)  
Comino  
Chile en Polvo  
Sal de Chile y Lima (Tajin)



Scan for full recipes and  
other nutrition resources  
*Busque recetas completas y  
otros recursos nutricionales*



United  
Healthcare



There for what matters