

# Panera

## Mejores Opciones

### Plato Principal

- Bagel: 1 bagel de cualquier tipo
- Pastelillo de Queso, chocolate, caramelo  
Manzana, fresas frescas cítricas, trenza de nuez o manzana fresca
- Croissant
- Crispani: 1/3 de cualquier crispani  
**excepto** pollo BBQ
- Ensalada Cesar con una manzana
- ensalada Fandango con una manzana o 1 pieza de baguette integral

# Panera

## Mejores Opciones

### Extras

- Pan de masa fermentada (1 pieza)
- pan de campo (1 pieza)
- Pan de tres quesos (1 pieza)

### Postres

- Brownies: 1 del cualquier tipo
- galleta: 1 de cualquier tipo

Fundado por la entidad financiera NIH/NIDDK Grant. Los materiales aquí usados son para propósitos educativos solamente. Si su intención es para otro uso favor de contactarnos. El centro de Case de reducción de disparidades de la salud en el (216) 778-8484 o [www.reduce disparities.org](http://www.reduce disparities.org). Esta información fue actualizada en Abril de 2008