

10 Tasty Packed Lunch Ideas

STRONG⁴LIFE™



Children's™
Healthcare of Atlanta

Whether you're packing for camp, school or a day away from home, preparing balanced meals for your kids and teens helps with their energy, focus and mood throughout the day. Get inspired to change things up with these 10 delicious (and healthy) lunch combos from our Strong4Life registered dietitians, and be sure to pack a reusable ice pack to keep everything fresh and safe.

Stay hydrated

Choose water as your go-to drink for staying hydrated all day long. Make fruit-, veggie- or herb-infused water for a burst of flavor!



1

Ham and cheese roll-ups

Protein: ham (vegetarian: sub vegetarian ham) and string cheese

Protein/healthy fat: hummus

Grain: whole-wheat pita

Veggie: celery

Fruit: banana



2

Chicken wrap

Protein: chicken (vegetarian: sub chickpeas)

Grain: whole-wheat tortilla

Veggie: cucumbers and veggies in the wrap

Fruit: blueberries and raspberries

Dip: ranch dressing



3

Deconstructed taco

Protein: ground beef (vegetarian: sub black beans) and cheese

Healthy fat: guacamole

Grain: whole-wheat tortilla

Veggie: lettuce and tomato

Fruit: watermelon



4

Chicken salad

Protein: chicken salad (vegetarian: sub chickpea salad)

Grain: crackers

Veggie: bell peppers

Fruit: sliced apples



5

BBQ chicken dippers

Protein: chicken (vegetarian: sub baked tofu cubes)

Grain: trail mix

Veggie: carrots

Fruit: pineapple

Dip: BBQ sauce





7

Pasta salad

Protein: Hard-boiled eggs and cheese in the pasta salad

Grain: pasta

Veggie: broccoli and tomatoes

Fruit: melon



9

Leftover pasta

Protein: meatballs (vegetarian: sub vegetarian meatballs or lentils)

Grain: pasta

Veggie: broccoli

Fruit: peach fruit cup packed in water or 100% fruit juice



6

Chicken and guacamole

Protein: chicken (vegetarian: sub black beans)

Healthy fat: guacamole

Grain: whole-wheat pita

Veggie: carrots

Fruit: grapes



8

Homemade Lunchables

Protein: turkey (vegetarian: sub vegetarian turkey) and cheese

Healthy fat/protein: nut or seed butter

Grain: crackers

Veggie: green beans

Fruit: apple slices



10

Nut or seed butter cracker sandwiches

Protein: nut or seed butter and cottage cheese

Grain: crackers

Veggie: bell peppers

Fruit: blueberries and strawberries



Scan or click on the QR code for dietitian-tested and -approved recipes for packed lunches or any meal, including our **avocado chicken salad and zesty chickpea salad** recipes.

10 deliciosas ideas de almuerzos para empacar

STRONG⁴LIFE™



Children's™
Healthcare of Atlanta

Ya sea que esté empacando para el campamento, la escuela o un día fuera de casa, preparar comidas balanceadas para sus niños y adolescentes ayuda con su energía, concentración y estado de ánimo durante todo el día. Inspírese para cambiar las cosas con estos 10 deliciosos (y saludables) combos de almuerzo de nuestros dietistas registrados de Strong4Life, y asegúrese de empacar una bolsa de hielo reutilizable para mantener todo fresco y seguro.

Manténgalos hidratados

Escoja agua como bebida para mantenerlos hidratados todo el día. ¡Añádale frutas, vegetales o hierbas al agua para darle una explosión de sabor!



1 Rollitos de jamón y queso

Proteína: jamón, queso en hilachas (vegetariano: sustituya por jamón vegetariano)

Proteína/grasa saludable: hummus

Vegetal: apio

Fruta: banana



2 Wrap de pollo

Proteína: pollo (vegetariano: sustituya por garbanzos)

Grano: tortilla de trigo integral

Vegetal: pepinos y verduras en la envoltura

Fruta: arándanos y frambuesas

Aderezo: aderezo ranchero



3 Taco deconstruido

Proteína: carne molida y queso (vegetariano: sustituya por frijoles negros)

Grasa saludable: guacamole

Grano: tortilla de trigo integral

Vegetal: lechuga y tomate

Fruta: sandía



4 Ensalada de pollo

Proteína: ensalada de pollo (vegetariano: ensalada de garbanzos)

Grano: Galletas

Vegetal: pimiento morrón

Fruta: rodajas de manzana



5 Dippers de pollo a la barbacoa

Proteína: pollo (vegetariano: sustituya por cubitos de tofu horneados)

Grano: mezcla de frutos secos

Vegetal: zanahorias

Fruta: piña

Salsa: Salsa para barbacoa





7 Ensalada de pasta

Proteína: Huevos duros, queso en la ensalada de pasta

Granos: pasta

Vegetal: brócoli y tomates

Fruta: sandía



9 Pasta sobrante

Proteína: albóndigas (vegetariano: sustituya por albóndigas vegetarianas o lentejas)

Granos: pasta

Vegetal: brócoli

Fruta: taza de fruta de durazno envasada en agua o jugo de fruta 100%



6 Pollo y guacamole

Proteína: pollo (vegetariano: sustituya por frijoles negros)

Grasa saludable: guacamole

Grano: pita de trigo integral

Vegetal: zanahorias

Fruta: uvas



8 Almuerzo casero

Proteína: pavo (vegetariano: sustituya por pavo vegetariano), queso

Grasa/proteína saludable: mantequilla de nueces o semillas

Grano: galletas saladas

Vegetal: ejotes

Fruta: rodajas de manzana



10 Sándwiches de galletas de mantequilla de nueces o semillas

Proteína: mantequilla de nueces o semillas, requesón

Grano: galletas saladas

Vegetal: pimientos morrones

Fruta: arándanos y fresas



Escanee o haga clic en el código QR para recetas probadas y aprobadas por dietistas para almuerzos empacados o cualquier otra comida, incluyendo las recetas de nuestra **ensalada de pollo y aguacate, o picante ensalada de garbanzos.**