

**Enero 2020**

**Escuela Alta Vista Menu de Desayuno**



**MANDARINA**

**Marca con un círculo  
todas las comidas que  
tengan cítricos.**

- ¿Cuántos tipos diferentes de frutas cítricas encuentras?
- ¿Cuántas son frescas? ¿Enlatadas? ¿En jugo?
- ¿Cuál es tu fruta cítrica favorita?

		1	2	3
6	7	8	9	10
	Parfait de Frutas y Yogurt	Palitos de French Toast	Mini Panqueques	Burrito de Desayuno
13	14	15	16	17
Sandwich de Desayuno de Huevo y Salchicha (2 cada uno)	Burrito de Desayuno	Palitos de French Toast	Desayuno de Huevo, Queso y Tocino con Pan Tostado	Sandwich de Salchichas y Queso
20	21	22	23	24
	Parfait de Frutas y Yogurt	Palitos de French Toast	Mini Panqueques	Burrito de Desayuno
27	28	29	30	31
Sandwich de Desayuno de Huevo y Salchicha (2 cada uno)	Burrito de Desayuno	Palitos de French Toast	Desayuno de Huevo, Queso y Tocino con Pan Tostado	Sandwich de Salchichas y Queso

Disponible Todos los Días

Bagel y Queso Crema

Blanco Maravilloso (1% sin sabor) y  
Chocolate con leche (sin grasa) ; Leche ofrecida con cada comida!

Menú sujeto a cambio sin previo aviso

¡Frutas y verduras de temporada presentadas diariamente en nuestro Choice Bar e incluidas en cada comida!

**Escuela Alta Vista Menu de Almuerzo**



**MANDARINA**

Marca con un círculo todas las comidas que tengan cítricos.

- ¿Cuántos tipos diferentes de frutas cítricas encontraste?
- ¿Cuántas son frescas? ¿Enlatadas? ¿En jugo?
- ¿Cuál es tu fruta cítrica favorita?

¡Frutas y verduras de temporada presentadas diariamente en nuestro Choice Bar e incluidas en cada comida!

		1	2	3
6	7	8	9	10
	Taco Suave De Pollo	Pollo con Teriyaki Sobre Arroz	Porción de Domino's Pizza	Kids Classic: Piezas de Pollo
	Tostada	Sandwich Grilled Cheese	Nachos	Mini Hamburguesas con Queso
13	14	15	16	17
Desayuno Para el Almuerzo - Mini Pancake Meal (Mini Panqueques, Salchicha, Hashbrown)	Taco Caminando	Pollo Mandarin Sobre Arroz Integral	Piezas de Pizza	Kids Classic: Nuggets de Pollo
Sandwich De Pollo	Pupusa	Quesadilla de Queso	Pollo y Waffle	Espaguetis con Salsa de Carne y Pan
20	21	22	23	24
	Taco	Carne con Teriyaki Sobre Arroz Frito	Porción de Domino's Pizza	Kids Classic: Piezas de Pollo
	Nachos	Kids Classic: Jumbo Corn Dog	Macarrones con Queso y Pan	Lasaña y Muffin de Maíz
27	28	29	30	31
Desayuno Para el Almuerzo - Mini Pancake Meal (Mini Panqueques, Salchicha, Hashbrown)	Taco Caminando	Pollo Mandarin Sobre Arroz Integral	Porción de Pizza	Kids Classic: Nuggets de Pollo
Sandwich de Pollo	Los Cabos Burrito Ultra de Frijoles y Queso	Kids Classic: Jumbo Corn Dog	Pavo y Salsa (Gravy) con Pan	Sandwich de Cerdo con Salsa (Bar-B-Que)

Grab-and-Go				
Disponible Todos los Lunes	Disponible Todos los Martes	Disponible Todos los Miércoles	Disponible Todos los Jueves	Disponible Todos los Viernes
Sanwich de Crema de Cachuete y Mermelada	Deli Sandwich Bistro Caja	Sanwich de Crema de Cachuete y Mermelada	Comida Fría Para Llevar	Sanwich de Crema de Cachuete y Mermelada

Maravilloso Blanco (1% sin sabor) y

Chocolate con leche (sin grasa) ¡Leche ofrecida con cada comida!

Menú sujeto a cambio sin previo aviso

# A COMER MANDARINAS

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de gajos de mandarina (98g)	
Calorías 52	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 10g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 13%	Calcio 4%
Vitamina C 43%	Hierro 1%



## ¡A Jugar con Ganas!

Es importante que te mantengas activo al menos 60 minutos cada día. Te ayudará a crecer fuerte, mantenerte sano y sentirte bien. Usa el calendario siguiente (o usa tu propio calendario) para apuntar el tiempo que pasas diariamente practicando actividades físicas.

1. Escribe la actividad o actividades que haces antes de ir a la escuela, mientras estás en la escuela y después de la escuela. Al final del día, suma el número total de minutos.
2. Coloca una estrella en la última fila si logras la meta de 60 minutos de actividad física. *Recuerda: ¡Más es mejor!*

TIEMPO	ANTES DE IR A LA ESCUELA	EN LA ESCUELA	DESPUÉS DE LA ESCUELA	TOTAL DE MINUTOS	ALCANCÉ MI META
EJEMPLO	Llevé al perro a caminar (10 min.)	Jugué pelota en el recreo (25 min.)	Caminé al parque, barrí el patio, bailé con mamá. (40 min.)	75	★
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					

## ¿Por qué Comer Mandarinas?

Una mandarina mediana tiene mucha vitamina C y es también una fuente buena de vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar las cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones y de enfermarse. Tu cuerpo necesita vitamina C todos los días.

## Campeones de la Vitamina C\*:

Brócoli, fruta cítrica (mandarinas, naranjas, toronjas), coliflor, fresa, kiwi, melón, hojas de mostaza y pimientos.

\*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C (por lo menos el 10% del Valor Diario).

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de mandarina equivale aproximadamente a una fruta mediana o a un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesitas. Has una lista de las frutas y verduras que te gustan. Pide a mamá o a papá que te ayude a agregarlas a las comidas y bocadillos.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años en adelante
Niños	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Niñas	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si eres activo, come el número más alto de tazas por día. Visita [www.mipiramide.gov/kids](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2010.

