

Septiembre 2021 Escuela Menu



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno				
Bagel y queso crema	Tazón de panqueques	Cereal y queso de tiras	Mini panqueques	Crumble de canela Kit de desayuno
Almuerzo				
Empaque frío Paquete de	energía de semillas de girasol	Pretzel suave	Deli Sándwich Bistro Box	Kit de Pizza

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

Menú sujeto a cambio sin previo aviso

Comidas en la acera disponibles para recoger martes y jueves en:

Skyridge Elementary School
 800 Perkins Way
 Auburn, CA 95603

Rock Creek Elementary School
 3050 Bell Road
 Auburn, CA 95603

E.V. Cain Middle School
 150 Palm Ave.
 Auburn, CA 95603

ACTIVIDADES CON MANZANAS

Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)	
Calorías 28	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 6g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 4%	Hierro 0%

¿Cuánto Sabes Acerca de las Manzanas?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas tiene _____ gramo(s) de fibra. (Sugerencia: Mira la información nutricional a la derecha.)
A) 0 B) 1 C) 4 D) 8
- La mayoría de la fibra de la manzana se encuentra en _____.
A) la pulpa B) la piel C) el corazón D) el tallo
- ¿Qué variedad de manzana se cultiva en California? _____.
A) Fuji B) Gala C) Red Delicious D) las tres

¿Por Qué Comer Manzanas?

Las manzanas son una fuente de fibra. La fibra te ayuda a sentirte satisfecho, ayuda a mover la comida por tu cuerpo y a mantener normal el nivel de azúcar. La fibra se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras, granos, nueces y semillas.

Campeones de la Fibra*:

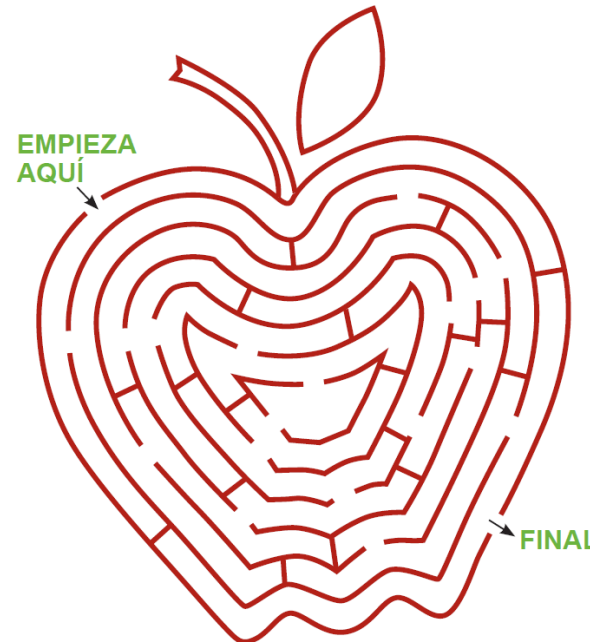
Calabazas, cereal integral, chícharos, dátiles, frambuesas, frijoles, pan integral, peras y zarzamoras.

*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente 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. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria. Planea comer bastante fruta y verdura todos los días y ¡no olvides estar activo/a al menos 60 minutos al día!

¡Encuentra el camino atravesando la manzana!



Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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 para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

