



NARANJAS

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

Febrero 2021

Escuela Menu de Desayuno

1	2	3	4	5
Kit de migajas de canela para el desayuno	Cereal y barra de queso	Día de servicio de comidas para llevar	Mini hot cakes	Mini hot cakes
8	9	10	11	12
Kit de migajas de canela para el desayuno	Kit de migajas de canela para el desayuno	Día de servicio de comidas para llevar	Cereal y barra de queso	Cereal y barra de queso
22	23	24	25	26
Bagel y Queso Crema	Bagel y Queso Crema	Día de servicio de comidas para llevar	Kit de migajas de canela para el desayuno	Kit de migajas de canela para el desayuno

Blanco Maravilloso (1% sin sabor) y

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

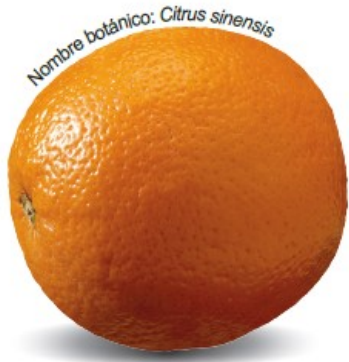
Menú sujeto a cambio sin previo aviso

Comidas en la acera disponibles para recoger 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



NARANJAS

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

Febrero 2021

Escuela Menu de Almuerzo

1	2	3	4	5
sándwich rib-b-que	sándwich rib-b-que	Día de servicio de comidas para llevar	Pollo Mandarín Sobre Arroz Integral	Pollo Mandarín Sobre Arroz Integral
8	9	10	11	12
Lasaña y pan de ajo	Lasaña y pan de ajo	Día de servicio de comidas para llevar	Sandwich de queso fundido	Sandwich de queso fundido
22	23	24	25	26
Desayuno en el Almuerzo	Desayuno en el Almuerzo	Día de servicio de comidas para llevar	Bolsillo de pizza Italian Nada O tacos Chimi Nada	Bolsillo de pizza Italian Nada O tacos Chimi Nada

Maravilloso Blanco (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 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 |
|---|--|--|

NARANJA ANARANJADA

Llenar los espacios en blanco usando NARANJA:

N _____

Un tipo de durazno sin pelusa

A _____

Un estado próximo a California

R _____

Un animal con un gran cuerno (que sale de su nariz)

A _____

Una "fruta" verde que se usa para hacer guacamole

N _____

Las hojas de una planta espinosa que se puede comer

J _____

Un animal con un cuello muy largo

A _____

¡Tienes que practicarla al menos 60 minutos cada día!

¿Por Qué Comer Naranjas?

Una ½ taza de gajos de naranja tiene mucha vitamina C.

Las naranjas aportan también fibra y folato. El folato es una vitamina que ayuda a tu cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. El folato trabaja con la vitamina C y la vitamina B₁₂ para ayudar al cuerpo a crear proteína.



Campeones del Folato*:

Aguacates, brócoli, cereales y panes fortificados, espárragos, espinacas, frijol de ojo negro, frijol pinto y naranjas.

*Los Campeones del Folato son una fuente buena o excelente de folato (por lo menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de gajos de naranja equivale aproximadamente a una naranja pequeña. Esto es aproximadamente un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Es importante comer una variedad de frutas y verduras de colores vivos durante el día para cubrir tus necesidades diarias. Practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días te ayudará a mantenerte sano y fuerte.

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.

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de gajos de naranja (90g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	Calcio 4%
Vitamina C 80%	Hierro 1%