

Marzo 2021

Escuela Menu de Desayuno

Nombre botánico: *Pisum sativum*



CHÍCHAROS

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

1	2	3	4	5
Bagel y Queso Crema	Tazon de panqueques	Cereal y barra de queso	Mini hot cakes	Kit de migajas de canela para el desayuno
8	9	10	11	12
Bagel y Queso Crema	Tazon de panqueques	Cereal y barra de queso	Mini hot cakes	Kit de migajas de canela para el desayuno
15	16	17	18	19
Bagel y Queso Crema	Tazon de panqueques	Cereal y barra de queso	Mini hot cakes	Kit de migajas de canela para el desayuno
22	23	24	25	26
Bagel y Queso Crema	Tazon de panqueques	Cereal y barra de queso	Mini hot cakes	Kit de migajas de canela para el desayuno
29	30	31		

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
---	--	--

Marzo 2021

Escuela Menu de Almuerzo

Nombre botánico: *Pisum sativum*



CHÍCHAROS

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

1	2	3	4	5
Comidas fría para llevar	Paquete energetico de semillas de girasol	Harina de pretzel suave	paquete Deli Sandwich	Anytimer's Kit de pizza
Palitos de apio	Palitos de jícama	Frijoles Horneados Vegetarianos	Zanahorias	Bocados fríos de brócoli
8	9	10	11	12
Comidas fría para llevar	Paquete energetico de semillas de girasol	Harina de pretzel suave	paquete Deli Sandwich	Anytimer's Kit de pizza
Palitos de apio	Palitos de jícama	Frijoles Horneados Vegetarianos	Zanahorias	Bocados fríos de brócoli
15	16	17	18	19
Comidas fría para llevar	Paquete energetico de semillas de girasol	Harina de pretzel suave	paquete Deli Sandwich	Anytimer's Kit de pizza
Palitos de apio	Palitos de jícama	Frijoles Horneados Vegetarianos	Zanahorias	Bocados fríos de brócoli
22	23	24	25	26
Comidas fría para llevar	Paquete energetico de semillas de girasol	Harina de pretzel suave	paquete Deli Sandwich	Anytimer's Kit de pizza
Palitos de apio	Palitos de jícama	Frijoles Horneados Vegetarianos	Zanahorias	Bocados fríos de brócoli
29	30	31		

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 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
---	--	--

¡A COMER CHÍCHAROS!

Las Partes de la Planta: ¿Qué son las Verduras Verdes?

Las plantas tienen muchas partes diferentes. Éstas incluyen las raíces, los tallos, las hojas, las flores, las frutas y las semillas. Los chícharos son semillas y generalmente se encuentran en vainas que crecen de las ramas o tallos. Completa el ejercicio siguiente para aprender más acerca de las verduras verdes y de qué parte de la planta provienen. (Respuestas posibles abajo)

- 1 Escribe en las líneas de abajo todas las verduras verdes que recuerdes.
- 2 Subraya las verduras verdes que son semillas.
- 3 Marca con un círculo aquellas que son hojas.
- 4 Marca con un cuadro aquellas que son tallos.
- 5 Dibuja dos líneas debajo de las verduras que son flores. (Pista: brócoli)
- 6 Pon una estrella ☆ al lado de tu verdura verde favorita.

Respuestas posibles: (2) semillas – chícharos, ejotes; (3) hojas – lechuga, espinaca, col, acelgas; (4) tallos – apio, espárragos; (5) flores – brócoli, col de Bruselas

Por Qué Comer Chícharos:

Comer una ½ taza de chícharos te da mucha vitamina K. Los chícharos son una buena manera de obtener tiamina, fibra, vitamina A y vitamina C. La tiamina es una vitamina importante que ayuda a mantener sanos los nervios de tu cuerpo.



Campeones de la Tiamina*:

Chícharos, frijoles, lentejas, maíz, nuez pacana y semillas de girasol.

*Los Campeones de la Tiamina son una fuente buena o excelente de tiamina (al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Trata de comer frutas o verduras de distintos colores durante todo el día para alcanzar tu meta. ¡No olvides estar activo al menos 60 minutos al día!

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.choosemyplate.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. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup green peas, cooked/

½ taza de chícharos, cocidos (80g)

Calories/Calorías 67

Calories from Fat/Calorías de Grasa 2

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 2mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 13g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	18%
Sugars/Azúcares 5g	
Protein/Proteínas 4g	
Vitamin A/Vitamina A 13%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 19%	Iron/Hierro 7%

