

PON TU DÍA EN MARCHA CON UN ALMUERZO ESCOLAR SALUDABLE



ANUNCIOS MATUTINOS

NOTA: Anote el alimento que planea servir en el espacio (ANOTE EL ALIMENTO DEL DÍA AQUÍ). Asegúrese que coincida con el grupo de alimentos destacado ese día.

VIERNES 10/7

La próxima semana ¡pon tu día en marcha con un almuerzo escolar saludable! Almuerza en la escuela y celebra la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Cada día estaremos enfocándonos en uno de los grupos alimenticios saludables que forman parte del almuerzo escolar: verduras, proteínas, frutas, cereales integrales y leche. ¡No lo olvides que el miércoles es el día nacional para invitar y traer a tus padres a la escuela para almorzar contigo!

LUNES 10/10 • PROTEÍNAS

¡Listo! Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. ¡Pon tu día en marcha con un almuerzo escolar saludable! ¿Sabías que la proteína ayuda a que te mantengas activo y tu corazón bombeando? Cuando comes proteínas magras como carne, huevos y frijoles, obtienes las proteínas que necesitas para desarrollar músculos y un corazón sano. Las proteínas nutren tu cuerpo, te dan energía y te ayudan a alcanzar la meta. La proteína de hoy es _____ .
(ANOTE EL ALIMENTO DEL DÍA AQUÍ)



MARTES 10/11 • VERDURAS

La Semana Nacional del Almuerzo Escolar continúa. ¡Pon tu día en marcha con un almuerzo escolar saludable! A medida que te alistas para el día, tu vista debe mantenerse aguda. Las verduras como la col rizada, espinacas, zanahorias, pimientos rojos y tomates son ricos en betacaroteno. Tu cuerpo convierte el betacaroteno en vitamina A. La vitamina A te ayuda a ver mejor. La verdura de hoy es _____ .
(ANOTE EL ALIMENTO DEL DÍA AQUÍ)



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Llamada gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

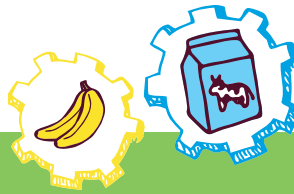


Food and Nutrition Division
Nutrition Assistance Programs

Esta producto fue financiado por USDA.
Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Actualizado 10/01/2022
www.SquareMeals.org



¡PON TU DÍA EN MARCHA CON UN ALMUERZO ESCOLAR SALUDABLE!



ANUNCIOS MATUTINOS

NOTA: Anote el alimento que planea servir en el espacio (ANOTE EL ALIMENTO DEL DÍA AQUÍ). Asegúrese que coincida con el grupo de alimentos destacado ese día.

MIÉRCOLES 10/12 • CEREALES INTEGRALES

Estamos a media Semana Nacional del Almuerzo Escolar. ¡Pon tu día en marcha con un almuerzo escolar saludable! Es miércoles y es hora de poner tus engranes a funcionar con cereales integrales. Los cereales integrales contienen fibra que te ayuda a sentirte lleno por más tiempo. Con cereales integrales como arroz integral, trigo y pasta integrales, tendrás suficiente energía para el día escolar y para las actividades después de clases. El cereal integral de hoy es _____.

(ANOTE EL ALIMENTO DEL DÍA AQUÍ)



JUEVES 13/10 • FRUTAS

¡La Semana Nacional del Almuerzo Escolar está por terminar! ¡Pon tu día en marcha con un almuerzo escolar saludable! No dejes que nada te frene. Frutas como naranjas, pomelo, piña, fresas y sandía son ricas en vitamina C. La vitamina C ayuda a que sanen tus heridas y te mantiene saludable. La fruta de hoy es _____.

(ANOTE EL ALIMENTO DEL DÍA AQUÍ)

VIERNES 14/10 • VERDURAS

Toda la semana has aprendido a poner tu día en marcha con un almuerzo escolar saludable. Estamos en la gran final. ¿Sabías que la leche, además de ser rica en calcio para mantener tus huesos fuertes, también te hidrata después de un largo día? La leche contiene vitaminas y minerales que ayudan a tu cuerpo a recuperarse. No olvides tomar leche como parte de un almuerzo escolar saludable. Las proteínas, verduras, cereales integrales, frutas y leche te han ayudado a terminar tu carrera fuerte y sano. ¡Bien hecho!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Llamada gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

Esta producto fue financiado por USDA.
Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Nutrition Assistance Programs



Actualizado 10/01/2022
www.SquareMeals.org