



**NOTA:** Por favor, rellene los espacios Inserte el elemento del menú aquí poniendo un elemento del menú de hoy que coincida con el grupo de alimentos destacados del día.

**VIERNES ANTES DE LA SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR**

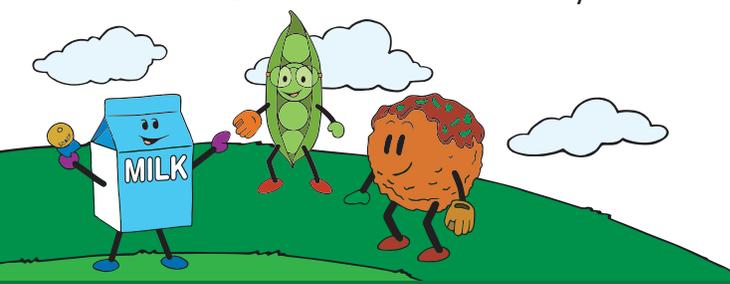
Planifica ahora tu comida escolar para la próxima semana durante la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Vamos a *Alimentar tu creatividad con un almuerzo escolar saludable*. Cada día presentaremos un trabajo creativo y una parte saludable de un almuerzo escolar: verduras, proteínas, frutas, cereales integrales y leche. No te olvides que el miércoles es el “Día Nacional de Traer a tus papás a comer”. ¡Ellos también podrán alimentar su creatividad!

**LUNES**

Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y vamos a *Alimentar tu creatividad con un almuerzo escolar saludable*. ¿Conoces a los chefs y el personal de cocina que inspiran los menús escolares? Los chefs utilizan su creatividad para hacer comidas saludables con granos integrales. Algunos ejemplos son el pan y la pasta integrales, las tortillas de maíz o el arroz integral. Estos granos son buenos para la digestión y están repletos de vitaminas del grupo B que te ayudan a aprender, trabajar y jugar. ¡Come los granos integrales que te sirven hoy en la cafetería! \_\_\_\_\_  
(INSERTAR COMIDA DEL MENÚ AQUÍ)

**MARTES**

Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y vamos a *Alimentar tu creatividad con un almuerzo escolar saludable*. ¿Te gusta pintar o dibujar? Utiliza el arco iris de colores de las verduras para inspirar tu próximo proyecto artístico. ¿Comes zanahorias naranjas, brócoli verde o maíz amarillo? Como un artista profesional, puedes utilizar esos colores en tu próxima obra maestra. Alimenta ese proyecto artístico creativo comiendo tus verduras en el almuerzo. La verdura destacada de hoy en la cafetería es \_\_\_\_\_  
(INSERTAR COMIDA DEL MENÚ AQUÍ)



**DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS  
 COMISIONADO 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)



División de Alimentación y Nutrición  
 Semana Nacional del Almuerzo Escolar

Este producto fue financiado por USDA.  
 Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



www.SquareMeals.org  
 Actualizado 10/01/2021



## MIÉRCOLES

Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y vamos a *Alimentar tu creatividad con un almuerzo escolar saludable*. En una computadora, todo está diseñado por programador. Los programadores utilizan su creatividad para crear videojuegos y aplicaciones. Tu cuerpo utiliza las proteínas para alimentar los músculos de tu cuerpo. Las buenas fuentes de proteínas son la carne, el pescado, los huevos, la leche, el tofu y los ejotes. Alimenta tu creatividad con las proteínas de un almuerzo escolar. Las fuentes de proteínas más potentes de hoy en tu almuerzo escolar saludable incluyen \_\_\_\_\_.

(INSERTAR COMIDA DEL MENÚ AQUÍ)

## JUEVES

Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y vamos a *Alimentar tu creatividad con un almuerzo escolar saludable*. La leche de vacas es una fuente de calcio. El calcio ayuda a mantener los más de 200 huesos del cuerpo. ¿Sabías que aproximadamente la mitad de esos huesos están en tus manos y pies? Sin huesos fuertes en sus manos, los autores no podrían usar su creatividad para escribir los libros interesantes que lees en la escuela. Puedes tomarte una leche refrescante comiendo un almuerzo escolar saludable.

## VIERNES

Durante toda la semana hemos aprendido a *Alimentar tu creatividad con un almuerzo escolar saludable*. Hoy es un gran día porque estamos listos para bailar todo el día con una súper fuente de vitamina C: los cítricos. La toronja roja de Texas es la fruta estatal de Texas. Tu cuerpo necesita la vitamina C que contienen las toronjas y las naranjas para que la piel y los músculos crezcan y se reparen. Utilizando tus fuertes músculos, muestra tus movimientos creativos de baile para celebrar la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Ya sea un cítrico u otra fruta de Texas, tal como las manzanas o los melones, busca una fruta en tu almuerzo y haz que sea un gusto que te das hoy. Las opciones de fruta de hoy incluyen \_\_\_\_\_.

(INSERTAR COMIDA DEL MENÚ AQUÍ)



## DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS COMISIONADO 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)



División de Alimentación y Nutrición  
Semana Nacional del Almuerzo Escolar

Este producto fue financiado por USDA.  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



www.SquareMeals.org  
Actualizado 10/01/2021