

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la **mandarina**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

¿Sabía que una porción de frutas o verduras normalmente cuesta menos de 25 centavos? Este pequeño costo aporta grandes beneficios a la salud. Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día son hábitos saludables que pueden ayudar a sus hijos a desempeñarse mejor en la escuela, a mantenerse sanos y crecer fuertes. La Cosecha del Mes le puede ayudar a su familia a comer más frutas y verduras y hacer más actividad física cada día.

# Enero 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 <b>No Escuela</b>	3 Pipo Nuggets de Pollo	4 Espaghetti Pizza en Pan Frances	5 Sandwich de Atún Sandwich de Pavo y Queso	6 Tacos Chalupa
9 Sopa de Pollo y Tortilla Sandwich con Queso	10 Tamal Enchilada con Queso	11 Chili Beans BBQ Pork Sandwich	12 Bollitos de Pollo Hot Dog	13 Selección de Cocinero
16 <b>No Escuela</b>	17 Macarron con Queso Pan con Queso	18 Papa John's Pizza	19 Hamburguesa con Queso Nuggets de Pollo	20 Chalupa Nachos
23 Chicken Tenders Fish Bites	24 Pollo en Naranja Teriyaki tamaño Bocado	25 Sandwich de Pollo Pipo	26 Pollo en BBQ Hot Dog	27 Selección de Cocinero
30 Pizza Pocket Hamburguesa con Queso	31 Fajitas de Pollo Burrito con Frijoles y Queso			<b>*Menu puede cambiar</b>

Almuerzo incluye una selección de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (1% blanca o descremada chocolate)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas y Verduras de las ensaladas

Siguiente para el desayuno::

Especial de día

100% de jugo o fruta

Bajos en grasa o leche descremada

## Desayuno Especial

Almuerzo ofrecido incluye 5 componentes:

1. Pan de grano
2. Carne/carne alternativa
3. Frutas
4. Vegetal
5. Leche

Se debe tomar 3 de los 5 elementos. Uno de estos debe ser 1/2 taza de fruta o verduras.

Pan de Manzana	Cereal	Pancake de Salchicha	Sandwich de Cacauate	Cereal y Queso
Bagel	Tiras de Pan Frances	Waffles	Cereal y Barra de Avena	Selección de Cocinero
Pancake de Salchicha	UBR	Sandwich de Cacauate	Yogurt y Granola	Selección de Cocinero

### Consejos Saludables

- Busque mandarinas firmes que se sientan pesadas para su tamaño.
- Busque mandarinas con cáscara brillante de color naranja intenso.
- Cómbase las mandarinas a los pocos días si las deja a temperatura ambiente, o guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

### Ideas Saludables de Preparación

- Sirva el desayuno con un vaso de jugo 100% natural.
- Prepare bocadillos saludables después de la escuela, como gajos de mandarina frescos o enlatados (en jugo de fruta 100% natural).
- Rocíe yogurt de sabor bajo en grasa sobre los gajos de mandarina.
- Agregue mandarina a las ensaladas.