



Nombre botánico: *Pisum sativum*



## CHÍCHAROS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan chícharos.

- ¿Cuántas comidas con chícharos encontraste?
- ¿Sirven chícharos en el bufé de ensaladas?
- ¿Cómo prefieres comer los chícharos – frescos, congelados o enlatados?

# MENÚ DE MARZO

## DISTRITO ESCOLAR DE SOLANA BEACH

Almuerzo estudiantil: \$3.75  
Leche: \$0.75  
Almuerzo de adulto: \$4.50

El almuerzo incluye un platillo principal, un surtido de frutas y verduras frescas y jugo 100 % de fruta y/o leche

LUNES SIN CARNE	MARTES DE GRANJA	MIÉRCOLES INTERNACIONAL	JUEVES DE CALIFORNIA	VIERNES DEL DÍA
<p><i>El menú está sujeto a cambios. El USDA es un empleador y proveedor que brinda igualdad de oportunidades.</i></p>				
		1	2	3
		<p><b>Mini raviolis de 3 quesos</b> con barras de pan o <b>Panini de pollo horneado</b></p>	<p><b>Piernas de pollo en BBQ</b> con panecito hawaiano o <b>Hot Dog de pavo</b> con gajos de camote</p>	<p><b>Chapata club estilo California</b> con pavo horneado o <b>Pizza siciliana casera</b></p>
6	7	8	9	10
<p><b>Parfait de yogur</b> con fruta y granola o <b>Pizza de queso</b></p>	<p><b>Sándwich estilo italiano de pavo y queso en pan focaccia</b> o <b>Burrito de res estilo Solana Beach</b>  *Cosecha del mes en la barra de ensalada*</p>	<p><b>Pollo a la naranja</b> con arroz chino o <b>Panini de tres quesos</b></p>	<p><b>Ensalada César con pollo</b> o <b>Desayuno para el almuerzo</b> Pan a la francesa con salchicha de res</p>	<p><b>Quesadilla de frijol y queso</b> con salsa de aguacate o <b>Pasta a la Caprese</b> con queso mozzarella, tomate y albahaca frescos</p>
13	14	15	16	17
<p><b>Pizza de queso</b>  *Día escolar corto*</p>	<p><b>Tiras crujientes pollo</b> Con puré de papa de verdad y gravy y panecito hawaiano *Día escolar corto*</p>	<p><b>Hot Dog de pavo</b> con gajos de camote  *Día escolar corto*</p>	<p><b>Pasta a la boloñesa</b> con pan de ajo  *Día escolar corto*</p>	<p><b>Hamburguesa de res</b> con lechuga y tomate  *Día escolar corto*</p>
20	21	22	23	24
<p><b>Parfait de yogur</b> con fruta y granola o <b>Pizza de queso</b></p>	<p><b>Macarrón con queso cremoso</b> o <b>Hamburguesa de salmón a la parrilla</b> con papas horneadas</p>	<p><b>Mini raviolis de 3 quesos</b> con barras de pan o <b>Panini de pollo horneado</b></p>	<p><b>Piernas de pollo en BBQ</b> con panecito hawaiano o <b>Hot Dog de pavo</b> con gajos de camote</p>	<p><b>Chapata club estilo California</b> con pavo horneado o <b>Pizza siciliana casera</b></p>
27	28	29	30	31
<p><b>Parfait de yogur</b> con fruta y granola o <b>Pizza de queso</b></p>	<p><b>Sándwich estilo italiano de pavo y queso en pan focaccia</b> o <b>Burrito de res estilo Solana Beach</b></p>	<p><b>Pollo a la naranja</b> con arroz chino o <b>Panini de tres quesos</b></p>	<p><b>Ensalada César con pollo</b> o <b>Desayuno para el almuerzo</b> Pan a la francesa con salchicha de res</p>	<p><b>Quesadilla de frijol y queso</b> con salsa de aguacate o <b>Pasta a la Caprese</b> con queso mozzarella, tomate y albahaca frescos</p>

# ¡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.



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

## 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
<b>Niños</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Niñas</b>	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](http://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](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

