



VEGETALES DE RAÍZ

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos son vegetales de raíz (zanahorias, nabos, chirivías)?
- ¿Cuántos son tubérculos (papas, camotes)?
- Dibuja una estrella junto a tu vegetal de raíz o tubérculo favorito.
- ¿Cuál es tu manera favorita de comer vegetales de raíz?

MAYO 2017 MENÚ

DISTRITO ESCOLAR DE SOLANA BEACH

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

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

LUNES SIN CARNE	MARTES DE GRANJA	MIÉRCOLES INTERNACIONAL	JUEVES CALIFORNIANO	VIERNES FRESCO
1 Parfait de yogur con fruta y granola o Pizza de queso	2 Ensalada arcoíris Con frutas y verduras frescas o Tiras crujientes pollo Con puré de papa de verdad y gravy y panecito hawaiano	3 Pollo a la teriyaki con arroz chino o Ensalada con carne molida estilo sudoeste	4 Pasta a la boloñesa con pan de ajo tostado o Sándwich vegetariano estilo California en bagel	5 Hamburguesa de res con lechuga y tomate o Pollo estilo sur de los EE.UU. con puré de papas y gravy
8 Parfait de yogur con fruta y granola o Pizza de queso	9 Macarrón con queso cremoso o Sándwich estilo italiano de pavo y queso en pan focaccia ★JICAMA★	10 ¡Nuevo! Fiesta Nachos con Pico de gallo del día o Panini de pollo horneado En pan Ciabatta fresco	11 Piernas de pollo en BBQ con panecitos Hawaianos frescos o Hot Dog de pavo con gajos de camote	12 Chapata club estilo California con pavo horneado o Pizza siciliana casera en pan casero
15 Parfait de yogur con fruta y granola o Pizza de queso	16 Hamburguesa de salmón a la parrilla con papas horneadas o Burrito de res estilo Solana Beach	17 Pollo a la naranja con arroz chino o Panini de tres quesos	18 Ensalada César con pollo o Desayuno para el almuerzo Pan a la francesa con salchicha de res	19 Quesadilla de frijol y queso con salsa de aguacate o Pasta a la Caprese con queso mozzarella, tomate y albahaca frescos
22 Parfait de yogur con fruta y granola o Pizza de queso	23 Ensalada arcoíris Con frutas y verduras frescas o Tiras crujientes pollo Con puré de papa de verdad y gravy y panecito hawaiano ★ENSALADA DE JICAMA MANDARINA★	24 Pollo a la teriyaki con arroz chino o Ensalada con carne molida estilo sudoeste	25 Pasta a la boloñesa con pan de ajo tostado o Sándwich vegetariano estilo California en bagel	26 Hamburguesa de res con lechuga y tomate o Pollo estilo sur de los EE.UU. con puré de papas y gravy
29 No Hay Clases	30 Macarrón con queso cremoso o Sándwich estilo italiano de pavo y queso en pan focaccia	31 ¡Nuevo! Fiesta Nachos con Pico de gallo del día o Panini de pollo horneado En pan Ciabatta fresco	El menú está sujeto a cambios. El USDA es un empleador y proveedor que brinda igualdad de oportunidades.	

A COMER VEGETALES DE RAÍZ

Información Nutricional

Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g)

Calorías 23	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 5g	2%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 1g	
Proteína 0g	
Vitamina A 0%	Calcio 1%
Vitamina C 20%	Hierro 2%



¿Raíz o Tubérculo?

Los vegetales de raíz son plantas comestibles que crecen bajo la tierra. Hay diferentes tipos de vegetales de raíz, que incluyen **raíces** y **tubérculos**. Mira esta lista de vegetales de raíz. Dibuja un círculo alrededor de las raíces y subraya los tubérculos. Después, responde si lo has probado y si te gustó. (respuestas abajo)

Vegetal de raíz	¿Lo has probado? ¿Te gustó?
1 Zanahoria	
2 Papa	
3 Rábano	
4 Nabo	
5 Chirivía	
6 Jícama	
7 Nabo sueco	
8 Camote	

¿Por Qué Comer Vegetales de Raíz?

Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz – como la jícama, papas, nabos, nabos suecos – tienen mucha vitamina C. Comer vegetales de raíz es también una buena forma de obtener carbohidratos complejos. Los carbohidratos complejos le dan al cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.

Campeones de los Carbohidratos Complejos:*

Camotes, elote, frijoles y chícharos.

*Los Campeones de los Carbohidratos Complejos son una buena o excelente fuente de carbohidratos complejos.

¿Cuánto Necesito?

½ taza de vegetales de raíz en rebanadas equivale aproximadamente a un puñado. La mayoría de las variedades pueden comerse crudas (jícama, nabos) o cocinadas (papas, nabos suecos). Vienen en una variedad de colores.

Recuerda comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día. La cantidad de frutas y vegetales que requieres depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo estás todos los días.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.mipiramide.gov/kids para aprender más.†

† Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.