



## BAYAS

Marca con un círculo todas las bayas en el menú.

- ¿Cuántas marcaste?
- ¿Cuántas son rojas?
- ¿Cuántas son azules/moradas?
- ¿Cuál es tu baya favorita?

# ABRIL 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
<p>3</p> <p>Parfait de yogur con fruta y granola</p> <p>o</p> <p>Pizza de queso</p>	<p>4</p> <p>Ensalada arcoíris</p> <p>Con frutas y verduras frescas</p> <p>o</p> <p>Tiras crujientes pollo</p> <p>Con puré de papa de verdad y gravy y panecito hawaiano</p>	<p>5</p> <p>Pollo a la teriyaki</p> <p>con arroz chino</p> <p><i>*Día escolar corto*</i></p>	<p>6</p> <p>Pasta a la boloñesa</p> <p>con pan de ajo tostado</p> <p>Sándwich vegetariano estilo California en bagel</p>	<p>7</p> <p>Hamburguesa de res</p> <p>con lechuga y tomate</p> <p>o</p> <p>Pollo estilo sur de los EE.UU.</p> <p>con puré de papas y gravy</p>
<p>10 11 12 13 14</p> <h1>VACACIONES DE PRIMAVERA</h1>				
<p>17</p> <p>Parfait de yogur con fruta y granola</p> <p>o</p> <p>Pizza de queso</p>	<p>18</p> <p>Macarrón con queso cremoso</p> <p>o</p> <p>Sándwich estilo italiano de pavo y queso en pan focaccia</p> <p>★Frutas del bosque★ Cosecha del mes en la barra de ensalada</p>	<p>19</p> <p>¡Nuevo! Fiesta Nachos</p> <p>con Pico de gallo del día</p> <p>o</p> <p>Panini de pollo horneado</p> <p>En pan Ciabatta fresco</p>	<p>20</p> <p>Piernas de pollo en BBQ</p> <p>con panecitos Hawaianos frescos</p> <p>o</p> <p>Hot Dog de pavo</p> <p>con gajos de camote</p>	<p>21</p> <p>Chapata club estilo California</p> <p>con pavo horneado</p> <p>o</p> <p>Pizza siciliana casera</p> <p>en pan casero</p>
<p>24</p> <p>Parfait de yogur con fruta y granola</p> <p>o</p> <p>Pizza de queso</p>	<p>25</p> <p>Hamburguesa de salmón a la parrilla</p> <p>con papas horneadas</p> <p>o</p> <p>Burrito de res estilo Solana Beach</p> <p>★ENSALADA DE FRUTAS DEL BOSQUE★ Cosecha del mes en la barra de ensalada</p>	<p>26</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>con arroz chino</p> <p>o</p> <p>Panini de tres quesos</p>	<p>27</p> <p>Enchiladas de pollo</p> <p>o</p> <p>Desayuno para el almuerzo</p> <p>Pan a la francesa con salchicha de res</p>	<p>28</p> <p>¡Nuevo! Quesadilla de frijol y queso</p> <p>con salsa de aguacate</p> <p>o</p> <p>Pasta a la Caprese</p> <p>con queso mozzarella, tomate y albahaca frescos</p>

El menú está sujeto a cambios.  
El USDA es un empleador y proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

# A COMER BAYAS

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de arándanos azules (74g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

## ¡Vaya, Qué Bayas!

Hay muchos tipos de bayas. Son muy sabrosas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Encuentra las diferentes variedades y formas de bayas ocultas en la sopa de letras.

ZARZAMORA	FRESCA	KIWI
ARÁNDANO AZUL	CONGELADA	FRAMBUESA
ENLATADA	FRUTA	GROSELLA
ARÁNDANO ROJO	JUGO	FRESA

A	T	A	C	F	R	E	S	C	A	F	A
R	G	R	O	N	R	E	C	R	E	R	H
A	R	A	N	D	A	N	O	A	Z	U	L
N	O	N	G	S	S	L	N	Z	N	T	G
D	S	D	E	E	P	A	K	A	I	A	R
A	E	A	L	B	B	T	E	I	K	C	W
N	L	N	A	E	E	A	V	E	W	K	S
O	L	E	D	F	R	D	R	S	V	I	E
R	A	Z	A	R	Z	A	M	O	R	A	U
O	B	O	N	E	J	U	G	O	Y	R	I
J	M	R	A	S	E	U	Q	M	A	R	F
O	J	F	R	A	M	B	U	E	S	A	R

## ¿Por qué Comer Bayas?

Una ½ taza de bayas tiene mucha vitamina C. Comer ½ taza de bayas es también una buena manera de obtener fibra y manganeso. Las bayas son ricas en fitoquímicos, los cuales te ayudan a mantenerte saludable.

### Campeones de los Fitoquímicos:\*

Bayas, brócoli, zanahoria, coliflor, hojas de berza, ajo, toronja, kiwi, limón, nuez, cebolla, calabaza, camote y granos enteros.

\*Los Campeones de los Fitoquímicos son ricos en fitoquímicos.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de bayas equivale aproximadamente a un puñado. La cantidad de fruta y verdura que necesitas depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día.

Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas. Ponte una meta de cuántas frutas y verduras comerás diariamente. También puedes ponerte una meta para hacer actividad física al menos 60 minutos al día.

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	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](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

¿Cómo te gusta comer las bayas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

† Sitio web sólo disponible en inglés.

