



Despega
 con un
Almuerzo Escolar Saludable
 SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR

**ANUNCIOS MATUTINOS
 PRIMARIA**

VIERNES ANTERIOR

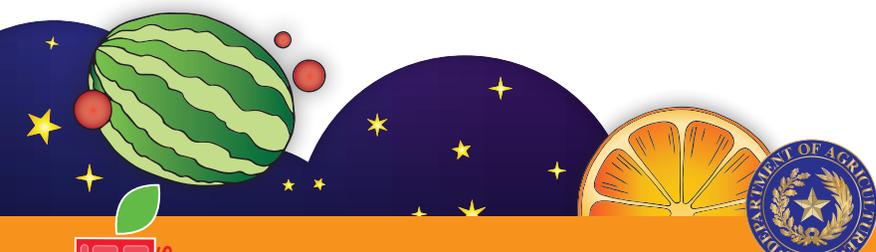
¿Estás listo para el despegue <<NOMBRE DE LA ESCUELA>> ? La próxima semana es la Semana Nacional de Almuerzo Escolar y el tema es “¡Despegue con un saludable almuerzo escolar!” Exploraremos la Galaxia Gourmet con la ayuda de ustedes, los comandantes de la Nave Estelar 3Es- Educación, Ejercicio y Comer lo Correcto. Su tripulación culinaria incluye Leche de la Luna, Cítricos de Texas Star, Pollo Constelación, Pimientos Planetarios, y Grano de Gravedad Cero. Cada miembro de la tripulación espacial culinaria está en un grupo de alimentos diferente. Los cinco grupos tienen todo lo que necesitamos para un almuerzo saludable.

LUNES – Leche

Es lunes de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y Leche de la Luna lidera la tripulación culinaria. Vamos a “Despegar con un almuerzo escolar saludable”. La Luna está a más de 200.000 millas de la Tierra, pero la Leche de la Luna está cerca en su bandeja de almuerzo. La Leche de la Luna te ayuda a despegar con el calcio y la vitamina D que se encuentran en la leche. Los alimentos que tienen calcio y vitamina D son buenos para los huesos. Bebe leche local de Texas y ayuda a que tus huesos se mantengan fuertes.

MARTES – Frutas

Hoy es martes de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y nos reunimos con Cítricos de la Estrella de Texas de la Tripulación Culinaria. Nos está ayudando a “Despegar con un almuerzo escolar saludable” que tiene fruta. La toronja roja de Texas es una de las estrellas cítricas más brillantes con una explosión de sabor a fruta. La toronja roja de Texas es la fruta oficial del estado de Texas. La toronja roja de Texas es rica en vitamina C. La vitamina C fortalece el sistema inmunológico. Come una deliciosa fruta con tu almuerzo de hoy.



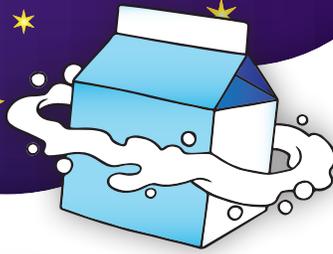
Food and Nutrition Division
 National School Lunch Week

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

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



Actualizado 07/2020
www.SquareMeals.org



ANUNCIOS MATUTINOS PRIMARIA

MIÉRCOLES – Proteína

El Pollo de la Constelación le da mucha energía a la tripulación culinaria. Para el tercer día de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar vamos a ponernos en la ruta de vuelo hacia músculos sanos. Los músculos hacen más que ayudarte a correr por el gimnasio. ¿Sabías que tu corazón es un músculo que funciona todo el tiempo? Cuando comes proteínas que se encuentran en los huevos, los frijoles y la carne magra como el pollo, obtienes las proteínas que necesitas para tener músculos saludables.

JUEVES – Verduras

Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y hoy nos encontramos con el Pimiento Planetario, de la tripulación culinaria en la Nave Estelar 3Es - Educación, Ejercicio y Comer lo correcto. El Pimiento Planetario sabe que los astronautas necesitan ojos sanos. Los pimientos son una excelente fuente de vitamina A. La vitamina A nos ayuda a ver mejor. ¿Sabías que nuestro sistema solar tiene ocho planetas: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno? Mientras despegas con un saludable almuerzo escolar, trata de comer ocho vegetales diferentes toda la semana.

VIERNES – Grano y Panorama

Te han presentado la leche, la fruta, las proteínas y las verduras en tu Tripulación Culinaria". Hoy nos encontramos con los granos de gravedad cero. El trigo, el arroz, la avena y el maíz son todos granos y se usan en alimentos de grano entero. Todos crecen en Texas. Cuando comes granos enteros en el pan, la masa de pizza y las tortillas o comes arroz integral, recibes la nutrición de los granos enteros en estos alimentos saludables. Cada planeta del sistema solar tiene una gravedad diferente y cada grupo de alimentos en tu plato contiene diferentes nutrientes. Escoge los cinco grupos de alimentos en el almuerzo de hoy para despegar con un almuerzo escolar saludable.





ANUNCIOS MATUTINOS INTERMEDIA / PREPARATORIA

VIERNES ANTERIOR

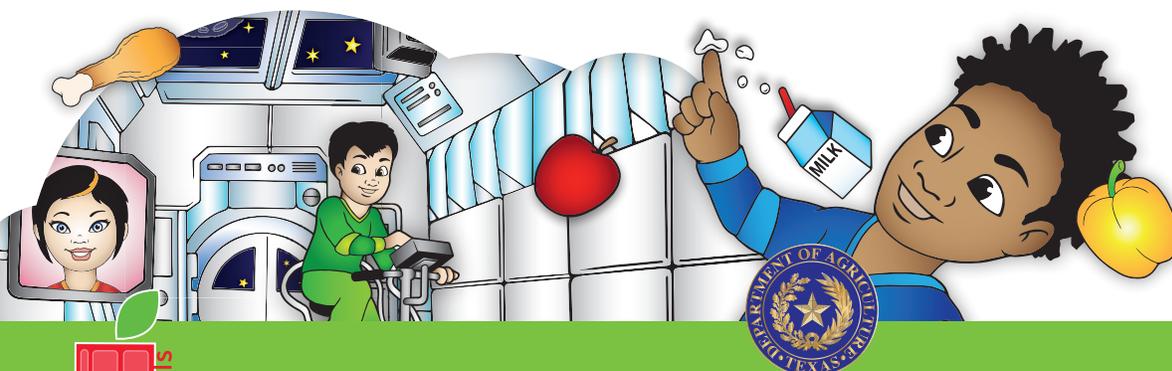
¿Estás listo para el despegue <<NOMBRE DE LA ESCUELA>>? La próxima semana es la Semana Nacional de Almuerzo Escolar y el tema es "¡Despegue con un saludable almuerzo escolar!" Exploraremos la Galaxia Gourmet con la ayuda de ustedes, los comandantes de la Nave Estelar 3Es- Educación, Ejercicio y Comer lo Correcto. Su tripulación culinaria incluye Leche de la Luna, Cítricos de Texas Star, Pollo Constelación, Pimientos Planetarios, y Grano de Gravedad Cero. Cada miembro de la tripulación espacial culinaria está en un grupo de alimentos diferente. Los cinco grupos tienen todo lo que necesitamos para un almuerzo saludable.

LUNES — Leche

Es lunes de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y Leche de la Luna lidera la tripulación culinaria. Vamos a "Despegar con un almuerzo escolar saludable". La Luna está a más de 200.000 millas de la Tierra, pero la Leche de la Luna está cerca en su bandeja de almuerzo. La Leche de la Luna te ayuda a despegar con el calcio y la vitamina D que se encuentran en la leche. Los alimentos que tienen calcio y vitamina D son buenos para los huesos. Bebe leche local de Texas y ayuda a que tus huesos se mantengan fuertes.

MARTES — Frutas

Hoy es martes de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y nos reunimos con Cítricos de la Estrella de Texas de la Tripulación Culinaria. Nos está ayudando a "Despegar con un almuerzo escolar saludable" que tiene fruta. La toronja roja de Texas es una de las estrellas cítricas más brillantes con una explosión de sabor a fruta. La toronja roja de Texas es la fruta oficial del estado de Texas. La toronja roja de Texas es rica en vitamina C. La vitamina C fortalece el sistema inmunológico. Come una deliciosa fruta con tu almuerzo de hoy.



Food and Nutrition Division
National School Lunch Week



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

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



Actualizado 07/2020
www.SquareMeals.org



ANUNCIOS MATUTINOS INTERMEDIA / PREPARATORIA

MIÉRCOLES – Proteína

El Pollo de la Constelación le da mucha energía a la tripulación culinaria. Para el tercer día de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar vamos a ponernos en la ruta de vuelo hacia músculos sanos. Los músculos hacen más que ayudarte a correr por el gimnasio. ¿Sabías que tu corazón es un músculo que funciona todo el tiempo? Cuando comes proteínas que se encuentran en los huevos, los frijoles y la carne magra como el pollo, obtienes las proteínas que necesitas para tener músculos saludables.

JUEVES – Verduras

Es la Semana Nacional del Almuerzo Escolar y hoy nos encontramos con el Pimiento Planetario, de la tripulación culinaria en la Nave Estelar 3Es - Educación, Ejercicio y Comer lo correcto. El Pimiento Planetario sabe que los astronautas necesitan ojos sanos. Los pimientos son una excelente fuente de vitamina A. La vitamina A nos ayuda a ver mejor. ¿Sabías que nuestro sistema solar tiene ocho planetas: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno? Mientras despegas con un saludable almuerzo escolar, trata de comer ocho vegetales diferentes toda la semana.

VIERNES – Grano y Panorama

Te han presentado la leche, la fruta, las proteínas y las verduras en tu Tripulación Culinaria". Hoy nos encontramos con los granos de gravedad cero. El trigo, el arroz, la avena y el maíz son todos granos y se usan en alimentos de grano entero. Todos crecen en Texas. Cuando comes granos enteros en el pan, la masa de pizza y las tortillas o comes arroz integral, recibes la nutrición de los granos enteros en estos alimentos saludables. Cada planeta del sistema solar tiene una gravedad diferente y cada grupo de alimentos en tu plato contiene diferentes nutrientes. Escoge los cinco grupos de alimentos en el almuerzo de hoy para despegar con un almuerzo escolar saludable.



Food and Nutrition Division
National School Lunch Week



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

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



Actualizado 07/2020
www.SquareMeals.org