

¡COMIDAS EXTRAS!

CADA VIERNES

ABRIL - JUNIO 2021

8:00 AM – 10:00 AM

Comida:

Opciones Semanales Varían – Vea Página 3

Frutas:

100% Jugo de Fruta

Verduras:

Variedad de Frutas Frescas o Enlatadas

Aperitivos:

Cereal, Galletas de Grano Entero, Grahams de Grano Entero, Chips Bajos en Grasa, Tiras de Queso y Semillas de Girasol

Leche:

½ Galón de Leche Baja en Grasa

Una buena nutrición y aprendizaje van de la mano. El Departamento de Servicios de Nutrición está compuesto por un equipo de profesionales nutricionales que se dedican a la salud, el bienestar y capacidad de aprender de los estudiantes. Apoyamos el aprendizaje promoviendo hábitos saludables para buena condición física de por vida.

Los alimentos escolares proporcionados cumplen con los requisitos estatales y federales que se basan en las Pautas Alimentarias del USDA. También modelamos porciones adecuadas.

Visite www.eatsmart2besmart.org/nutrition-lessons para actividades de enriquecimiento.

LOOKING FOR ADDITIONAL ENRICHMENT ACTIVITIES?

Check out our library of Nutrition Education featuring lessons on:

- Language Arts
- Math
- Science
- Gardening
- Health

Scan here or visit

WWW.EATSMART2BESMART.ORG/NUTRITION-LESSONS

Eat Smart 2 Be Smart



*Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulten en enfermedad.



¡COMIDAS EXTRAS!

Sitios Escolares en Donde Recoger:

Escuelas Primarias, Los Alisos, Glenn HS, La Mirada HS y Norwalk HS

Precauciones de Seguridad

- Practique las dos “W’s”: Wear a Mask & Wash your Hands
- Mantenga la distancia física de 6 pies de los demás.
- Permanecer en casa si está enfermo.

Precauciones Alimentarias

- Asegúrese de comer alimentos perecederos y/o preparados primero
- Revise las fechas de vencimiento
- Nuestros productos NO contienen conservantes.
 - Alimentos congelados deben ser comidos dentro de los 2 días después de la descongelación

Alérgenos Alimentarios

- Los alérgenos alimentarios y los procedimientos de seguridad alimentaria se encuentran en las últimas dos páginas.

Ideas de Recetas

- El nuevo menú está en la página siguiente.
- Sugerencias de recetas para el menú están en la siguiente página
- Instrucciones de almacenamiento y recalentamiento están en las dos últimas páginas



* Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulten en enfermedad.

