

Comprender la Línea de Almuerzo: Una Guía para Padres

Cada día, a su hijo se le ofrece un almuerzo con lo siguiente:

Carne o Alternativo de Carne, Granos, Fruta, Verdura y por supuesto, Leche!

Si bien el almuerzo más nutritivo contiene todas estas opciones, entendemos que a veces a nuestros estudiantes no les gustan algunos de los platillos que servimos. Para hacer felices a nuestros clientes estudiantiles, nos gusta darles la opción de rechazar los platillos que no quieran comer.

De los 5 grupos de alimentos que se ofrecen a su estudiante, debe elegir al menos 3 grupos de alimentos para su comida. Uno de los grupos debe ser una **fruta** o **verdura**. Algunas de las opciones del menú pueden contar como dos grupos de comida como pizza, nachos, hamburguesa con queso, o ensalada de chef!

Aquí está un menú de ejemplo:

Hamburguesa con queso en un **Pan**
1/2 taza de Zanahorias
1/2 taza de Papas Fritas
1/2 taza de **Melocotón**
8oz de **Leche**

Por lo tanto, su hijo *podría* elegir:

Hamburguesa con Queso en un **Pan** y Papas Fritas
Zanahorias, **Melocotón** y **leche**
Hamburguesa con Queso en un **Pan**, **Melocotón** y **Leche**

Por supuesto que pueden tomar otras combinaciones o los 5 grupos de alimentos!
La elección depende de ellos!

Si su hijo vuelve a casa y dice que no tienen suficiente para comer en el almuerzo, pregúntele si está tomando todas sus opciones de **frutas** y **verduras**!