

Comprendiendo la Línea de Almorzar : Un Guía Para los Padres

Cada día, su hijo puede recibir un almuerzo que tenga los siguientes:

Carne o Carne Alternativa

Grano

Fruta, Verdura, (Legumbre)

¡ y por supuesto, Leche !

Mientras el almuerzo de más nutrición tiene todas de estas opciones, nosotros comprendemos que algunas veces nuestros alumnos no les gustan algunas de las comidas que servimos. Para hacer felices nuestros clientes, preferimos darles la opción de rehusar comidas que no quieren comer.

De los cinco grupos de comer que ofrecemos a su alumno, él o ella tiene que escoger por lo menos tres grupos de comidas para su comida. Uno de estos grupos de comer tiene que ser **fruta** o verdura. Algunas de estas selecciones del menú puedan contar como dos grupos de comer como pizza, nachos, hamburguesa con queso, o ensalada de las cocineras.

Aquí hay un ejemplo del menú:

Hamburguesa con queso
en panecillo

Taza media de zanahorias

Taza media de papas fritas a la
francesa

Taza media de melocotones
ocho onzas de Leche

Así, Su hijo pueda escoger:

Hamburguesa con queso en panecillo y papas fritas,
zanahorias, melocotones, y Leche

¡ Por supuesto ellos puedan tomar otras combinaciones de todos los cinco grupos de comida !

La selección es la decisión de ellos.

¡ Si su hijo o hija llegue a casa y diga que no recibe bastante para comer durante el almuerzo, pregúntele si está tomando todas sus selecciones de **frutas** y **verduras** !

¡ No olviden uds. El desayuno!
¡ Junten uds. con nosotros cada mañana, el desayuno es una manera excelente para empezar el día de su hijo o hija !

Las selecciones del desayuno son un poco diferentes.
Los alumnos tienen que tomar a lo menos tres de las comidas que están ofrecidas durante el desayuno, y una comida tiene que ser **fruta** o **verdura**

* Esta institución es un proveedor de oportunidad igual.*