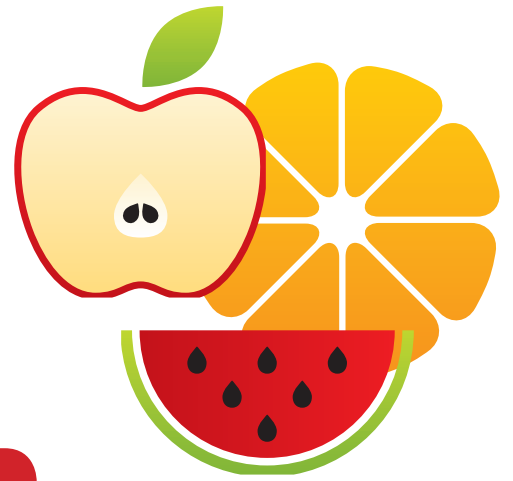




Welcome
BACK

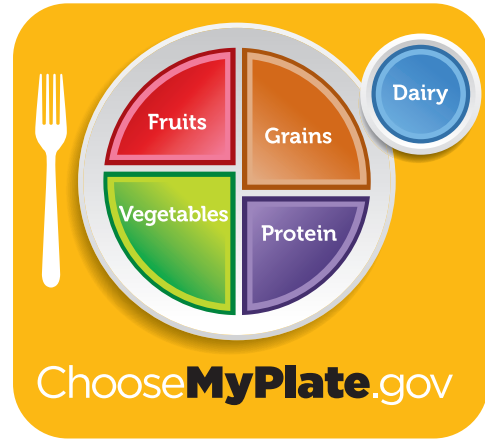



 A Lunch Meal must include at least 3 of the 5 components listed. Student must take a fruit and/or vegetable with their meal.

Meal Components

- *Meat/ Meat Alternate
- *Grains & Breads
- *Fruit
- *Vegetable
- *Milk (half pint size)

♥ Entrée, as listed on the menu will provide the Meat/Meat Alternate & Grain/Bread component



 **Let's Get Peachy!**


August
National Peach
Month

All peaches can be divided in 2 groups: clingstone and freestone peaches. In a clingstone type, flesh is tightly attached to the stone. Flesh of freestone types can be easily removed from the stone.

We are a rich source of vitamin C, A and E. We also contain a high amount of potassium, magnesium, zinc and phosphorus!

♥ We are a member of the rose family and are related to the almond!

♥ An average size peach contains only 37 calories.



IT'S FAMILY TIME August is family meals month. Studies have shown many benefits including:

- Better academic performance
- Higher self-esteem
- Lower risk of substance abuse
- Eating more fruits & veggies, & less soda & fried foods
- Lower rates of obesity and eating disorders



• HAVE •
a Great
First
DAY

"This institution is an equal opportunity provider."

Bienvenidos de Regreso



Una comida de almuerzo debe incluir al menos 3 de los 5 componentes enumerados.

Estudiante deben de tomar una fruta y / o vegetales con su comida.



Componentes de comidas

*Carne / Carne Suplentes

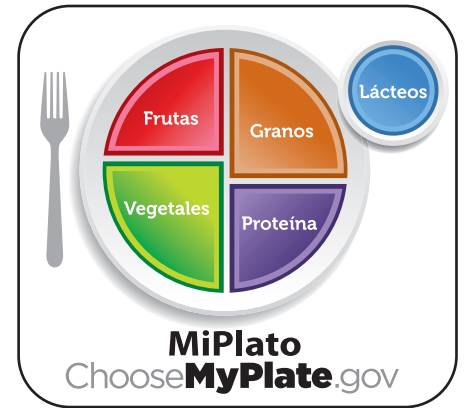
*Granos y Panes

*Fruta

*Vegetal

*Leche (media pinta)

*Entrantes, como se indica en el menu proporcionara el componente de Carne / Carne Alternativa y Grano / Pan



Agosto

Mes del melocoton

Vamos con Melocoton!

Nacional

Todos los melocotones pueden ser dividido en 2 grupos: piedra adhesiva y melocotones freestone

En un tipo clingstone, la carne es firmemente pegado a la piedra. La carne de los tipos de piedra de piedra se puede quitar facilmente de la piedra

Somos una rica fuente de vitamina C,A,Y E. Tambien contiene una cantidad alta De potasio, magnesio, zinc y fosforo!

Somos un miembro de la familia rosa Y estan relacionados con la almendra !

Un melocoton de tamano medio contiene solo 37 calorías.



ES

TIEMPO DE

FAMILIA

Agosto es el mes de las comidas familiares.

Los estudios han demostrado muchos beneficios incluyendo:

- Mejor rendimiento academico
- Mayor autoestima
- Menor riesgo de abuso de sustancias
- Comer mas frutas y verduras, y menos soda y alimentos fritos
- Tasas mas bajas de obesidad y trastornos alimentarios

