

# Sube de Nivel con un Desayuno Saludable

# Anuncios

Matutinos  
SquareMeals.org/SBW

## VIERNES ANTERIOR A LA SEMANA DE DESAYUNO ESCOLAR

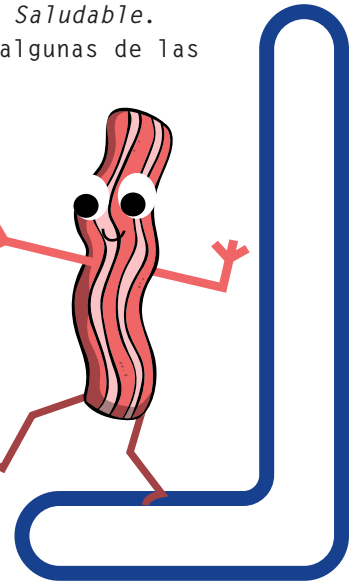
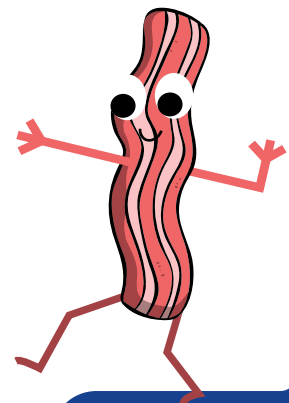
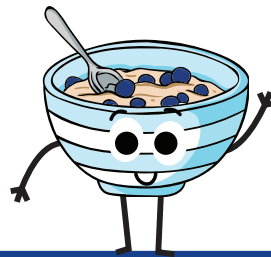
La Semana de Desayuno Escolar comienza el lunes. Toda la semana, vamos a *Subir de Nivel con un Desayuno Saludable Escolar*. Prepárense para ganar un bono del desayuno cada día. Vamos a subir de nivel a un lugar nuevo cada día al aprender sobre uno de los cinco grupos de alimentos. El lunes tendremos la villa de los vegetales, Veggie Village. El martes nos vamos al palacio de las proteínas, Protein Palace. El miércoles iremos al pueblo de la fibra con granos enteros, Fiber Town. El jueves nos lleva a la dimensión láctea, conocida como Dairy Dimension. El viernes es el día de las frutas e iremos a Mega Melon Mountain. Subamos de nivel esta próxima semana y lleguemos al bono de desayuno cada día.

## LUNES — NIVEL UNO Conéctate con un desayuno saludable

Conéctate y enciende tu poder hoy con un desayuno saludable. Hoy es el primer día de la Semana de Desayuno Escolar. Vamos a *Subir de Nivel con un Desayuno Saludable* toda la semana. Los vegetales son el grupo de alimentos que se destacan el lunes y vamos a intentar encontrar la villa de vegetales Veggie Village. Cada residente de la villa es un vegetal y ellos nos pueden dar vitaminas y minerales potentes, además de fibra. Visitas Veggie Village cuando añades salsa a tu taco de desayuno. La salsa tiene vitamina C y fibra en los tomates, cebollas y pimientos. El vegetal destacado de hoy en la cafetería es \_\_\_\_\_. Sube de nivel a Veggie Village con una porción saludable de \_\_\_\_\_.

## MARTES — NIVEL DOS Gana un premio de proteína con el desayuno

Ésta es la Semana del Desayuno Escolar y vamos a *Subir de Nivel con un Desayuno Saludable*. Hoy vamos a capturar el premio de proteína. Los huevos y las carnes magras son algunas de las fuentes de proteína que se encuentran en Protein Palace. Son muy buenos para el desayuno. Otras buenas fuentes de proteína son leche, frijoles, pescado y otros alimentos. La proteína ayuda a tu cuerpo a hacer todo tipo de cosas, desde crecer tu cabello hasta proporcionarte la energía para jugar y aprender. Vas a encontrar todo lo que necesitas para llegar al Protein Palace en la cafetería escolar. Hoy, los premios de proteína en la cafetería incluyen \_\_\_\_\_.



# Sube de Nivel

con un Desayuno Saludable

# Anuncios

Matutinos  
SquareMeals.org/SBW

## MIÉRCOLES — NIVEL TRES Presiona el botón de inicio con granos enteros

Presiona el botón de inicio para un gran día con un desayuno saludable. Hoy es el tercer día de la Semana de Desayuno Escolar y queremos dar un salto a Fiber Town. Es fácil *Subir de Nivel con un Desayuno Saludable* en Fiber Town. Escoge panes, cereales, tortillas y cortezas de pizza ricos en granos enteros para poder saltar a Fiber Town. Este destino está lleno de alimentos que te ofrecen puntos saludables adicionales por comer el germen y el salvado del trigo. Los granos refinados pierden esas partes y sus varios nutrientes. Los granos enteros son buenos para tu estómago y están repletos de Vitamina B que te ayuda a jugar. Las taquillas de hoy a Fiber Town incluyen \_\_\_\_\_ en la cafetería.

## JUEVES — NIVEL CUATRO Sumérgete en un mejor día con los lácteos

Ésta es la Semana del Desayuno Escolar y vamos a *Subir de Nivel con un Desayuno Saludable*. Hoy, la leche en el desayuno nos ayudará a nadar a la dimensión láctea Dairy Dimension. Cada día de esta semana vamos a aprender sobre un diferente grupo de alimentos que va en el desayuno. Cuando te sumerges en productos lácteos como la leche, puedes seguir nadando hacia una buena fuente de calcio. El queso y el yogurt también nos llevan a Dairy Dimension y todos saben rico. Los productos lácteos te dan el poder de construir huesos fuertes para que puedas nadar, correr, jugar y crecer. Cuando bebes leche puedes *Subir de nivel con un Desayuno Saludable* durante el Desayuno Escolar Nacional. Sumérgete en lácteos saludables con el desayuno. Siempre podemos encontrar el camino hacia Dairy Dimension en la cafetería escolar.

## VIERNES — NIVEL CINCO Encuéntrame en Mega Melon Mountain

Gracias por una gran semana de diversión nutritiva. Aprendimos cada día sobre un grupo alimenticio saludable para que podamos *Subir de Nivel con un Desayuno Saludable*. Éste es un gran día porque vamos a subir de nivel hacia el Mega Melon Mountain. Ahí encontrarás melones deliciosos y sandías. Una mezcla de melones es parte de un desayuno sabroso y saludable. Es fácil encontrar melones frescos de las fincas de Texas. El estado de Texas es uno de los productores de sandías más grandes de la nación. Obtienes una buena fuente de Vitamina C con la sandía. Los melones son todos dulces y algunos son crujientes. Aunque no vayas al Mega Melon Mountain, siempre subirás de nivel al comer frutas en tu desayuno. Las selecciones de frutas en la cafetería hoy son \_\_\_\_\_.

