

RED & YELLOW BELL PEPPER



HARVEST OF THE MONTH
AUGUST



Fun Facts

- Bell peppers are an excellent source of vitamin C. Vitamin C helps your body heal from falls and scrapes.
- Some peppers are sweet, like the bell pepper, and others are spicy, like jalapeños.
- Peppers come in a rainbow of colors including red, orange, yellow, green, brown and purple.

Joke of the Month

Q. Why didn't the bell pepper finish his dinner?

A. Because he was stuffed!

I am
Eli Pepper

My favorite activities are basketball and baseball!



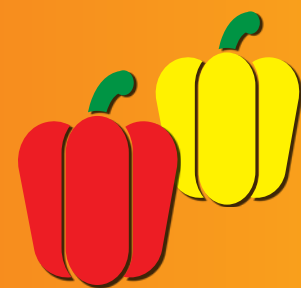
TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.

PIMIENTO ROJO Y AMARILLO



LA COSECHA DEL MES
AGOSTO



Hechos Graciosos

- Los pimientos son una excelente fuente de vitamina C. La vitamina C ayuda a su cuerpo a sanar de caídas y rasguños.
- Algunos pimientos son dulces, como el pimiento, y otros son picantes, como los jalapeños.
- Los pimientos vienen en un arco iris de colores incluyendo rojo, Naranja, amarillo, verde, marrón y morado.

Chiste del Mes

P. ¿Por qué el pimiento no terminó su cena?

A. ¡Porque estaba lleno!

Yo soy
Eli Pepper

Mis actividades favoritas son el baloncesto y el béisbol!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



WATERMELON

HARVEST OF THE MONTH
SEPTEMBER



Fun Facts

- The first recorded watermelon harvest occurred nearly 5,000 years ago in Egypt.
- Watermelons are now grown in 96 countries worldwide.
- Watermelon can be considered a fruit or a vegetable.

Joke of the Month

Q: When do you go at red and stop at green?

A: When you eat watermelon.

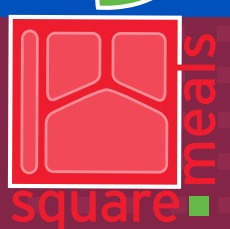
I am the **Melonator**

My favorite activities are surfing and making friends!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org



SANDÍA

LA COSECHA DEL MES
SEPTIEMBRE



Chiste del Mes

P: ¿Cuándo te pones rojo y te detienes en verde?

R: Cuando estás comiendo una sandía.

Hechos Graciosos

- La primera cosecha registrada de sandía ocurrió hace casi 5,000 años en Egipto.
- La sandía puede considerarse una fruta o un vegetal.
- Las sandías ahora se cultivan en 96 países en todo el mundo.

I am the
Melonator

Mis actividades favoritas son surfear y hacer amigos!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org

GALA APPLES



HARVEST OF THE MONTH
OCTOBER



Fun Facts

- Gala apples grow on trees in several regions of Texas.
- Apples float when dropped into water because they are 25% air.
- Apples are used to make applesauce.

Joke of the Month

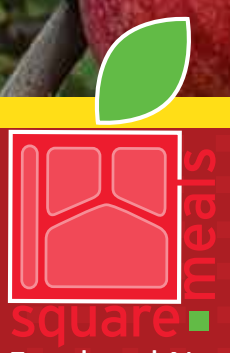
Q: Why did the apple join the circus?

A: It loved all of the apple-ause!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

MANZANAS GALA



LA COSECHA DEL MES
OCTUBRE



Hechos Graciosos

- Las manzanas de gala crecen en árboles en varias regiones de Texas.
- Las manzanas flotan cuando se caen al agua porque son un 25% de aire.
- Las manzanas se utilizan para hacer compota de manzana.

Chiste del Mes

P: ¿Por qué la manzana se unió al circo?

A: ¡Amaba a todos los de la manzana!

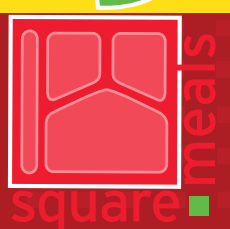
Yo soy
Mighty Red

Me encantan todas las actividades al aire libre!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative

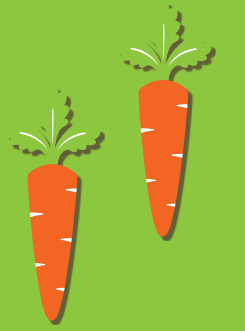


Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org

CARROTS



HARVEST OF THE MONTH
NOVEMBER



Fun Facts

- Carrots can be planted in early March through late July.
- A carrot is a root vegetable, meaning it grows underground. Above the ground they grow green leaves, called carrot tops.
- The record for the world's longest carrot measured 20 feet 5.9 inches long! Now that's a colossal carrot!

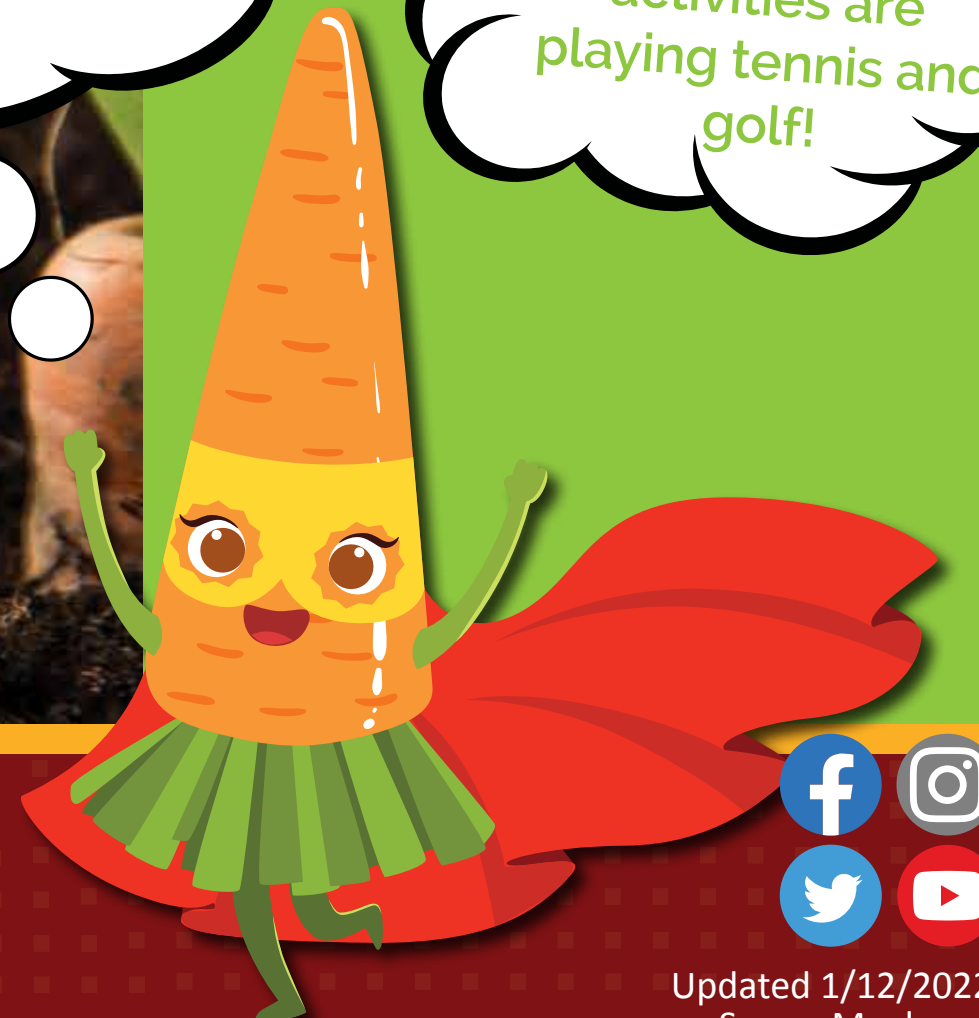
Joke of the Month

Q: What is a vegetable's favorite martial art?

A: Carrotee!

I am
**Captain
Carotene**

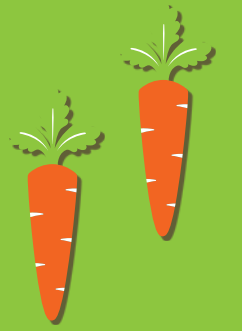
My favorite
activities are
playing tennis and
golf!



ZANAHORIAS



LA COSECHA DEL MES
NOVIEMBRE



Hechos Graciosos

- Las zanahorias se pueden plantar desde principios de marzo hasta finales de julio.
- Una zanahoria es una verdura de raíz, lo que significa que crece bajo tierra. Sobre el suelo crecen hojas verdes, llamadas puntas de zanahoria.
- ¡El récord de la zanahoria más larga del mundo mide 20 pies y 5.9 pulgadas de largo! Ahora que es una zanahoria colosal!

Chiste del Mes

P: ¿Cuál es el arte marcial favorito de un vegetal?

A: ¡Carrotee!

I am
Captain
Carotene

Mis actividades favoritas son jugar tenis y golf!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

SPINACH

HARVEST OF THE MONTH
DECEMBER

Fun Facts

- Crystal City, TX calls itself the spinach capital of the world and has had a Popeye statue since 1937.
- Spinach is an excellent source of beta carotene. Beta carotene is a nutrient that helps our immune systems, skin and eyes.
- Spinach tastes great in salads, on a sandwich, tossed in an omelet, mixed in a smoothie, and more!



Joke of the Month

Q: Why is eating spinach so important?

A: To build a "salad" foundation for a healthy life!

I am the
**Leafy
Avenger**

My favorite activity
is running!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.

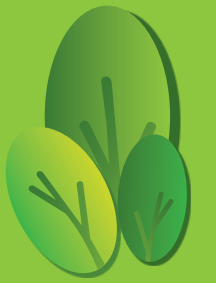
ESPINACA



LA COSECHA DEL MES
DICIEMBRE

Hechos Graciosos

- Crystal City, TX, se llama a sí misma la capital de las espinacas del mundo y ha tenido una estatua de Popeye desde 1937.
- La espinaca es una excelente fuente de betacaroteno. El betacaroteno es un nutriente que ayuda a nuestro sistema inmunológico, la piel y los ojos.
- La espinaca sabe muy bien en ensaladas, en un sándwich, en una tortilla, mezclada en un batido, ¡y más!



Chiste del Mes

P: ¿Por qué es tan importante comer espinacas?

R: ¡Para construir una base de "ensalada" para una vida saludable!

Yo soy el
**Leafy
Avenger**

¡Mi actividad favorita es correr!



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

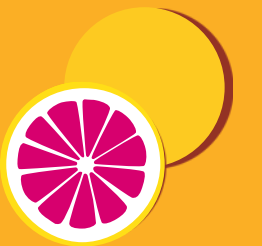


Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org

RED GRAPEFRUIT



HARVEST OF THE MONTH
JANUARY



Fun Facts

- Red grapefruit is the state fruit of Texas.
- Grapefruits have lots of vitamin A and C. Vitamin A helps you see at night and vitamin C helps your body heal.
- Grapefruits got their name from growing in bunches like grapes.

Joke of the Month

Q: Why did the grapefruit stop rolling down the hill?

A: It ran out of juice.

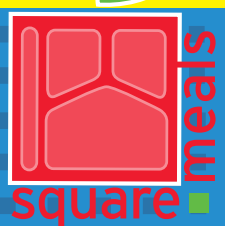
I am
**Ruby Red
Beam**

My favorite
activity is
softball!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

TORONJA ROSADA

LA COSECHA DEL MES
ENERO

Hechos Graciosos

- La toronja roja es el fruto del estado de Texas.
- Las toronjas contienen mucha vitamina A y C. La vitamina A lo ayuda a ver por la noche y la vitamina C ayuda a que su cuerpo sane.
- Las toronjas tienen su nombre de crecer en racimos como las uvas.



Chiste del Mes

P: ¿Por qué la toronja dejó de rodar cuesta abajo?

A: Se le acabó el jugo.

Yo soy
**Ruby Red
Beam**

Mi actividad favorita es el softbol!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org

RED LEAF LETTUCE



HARVEST OF THE MONTH
FEBRUARY



Fun Facts

- Lettuce is a member of the sunflower family.
- Lettuce is often eaten in a salad, a sandwich, a burger, or nachos! It adds a fun crunch!
- Darker varieties, like red leaf lettuce, provide more nutrients than light green lettuce.

Joke of the Month

Knock, Knock

- Who's there?

Lettuce

- Lettuce who?

Lettuce in... we're cold!

I am
**Lorena
Lightning**

My favorite
activities are
football and
playing frisbee.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

LECHUGA MORADA



LA COSECHA DEL MES
FEBRERO



Chiste del Mes

TOC Toc

- ¿Quién está ahí?

Lechuga

- ¿Lechuga a quién?

Lechuga en ... ¡Tenemos frío!

Hechos Graciosos

- La lechuga es un miembro de la familia del girasol.
- ¡La lechuga se come a menudo en una ensalada, un sándwich, una hamburguesa o nachos! ¡Añade un crujido divertido!
- Las variedades más oscuras, como la lechuga de hoja roja, proporcionan más nutrientes que la lechuga de color verde claro.

Yo soy
**Lorena
Lightning**

Mis actividades favoritas son el fútbol y jugar frisbee.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org

BUTTON MUSHROOMS



HARVEST OF THE MONTH
MARCH



Fun Facts

- Mushrooms are mostly water.
- A single portobella mushroom can contain more potassium than a banana. Potassium helps your heart and muscles work better.
- Mushrooms are fungi, and unlike plants, mushrooms do not require sunlight to make energy for themselves.

Joke of the Month

Q: Why was the mushroom having so much fun?

A: Because he was a fungi!

I am
**Mighty
Mindy**

My
favorite activity is
spending time with
my family.



CHAMPINONES



LA COSECHA DEL MES
MARZO



Hechos Graciosos

- Las setas son en su mayoría agua.
- Un solo hongo portobella puede contener más potasio que un plátano. El potasio ayuda a que tu corazón y tus músculos funcionen mejor.
- Los hongos son hongos y, a diferencia de las plantas, los hongos no requieren luz solar para producir energía por sí mismos.

Chiste del Mes

P: ¿Por qué el hongo se estaba divirtiendo tanto?

A: ¡Porque era un hongo!

ight

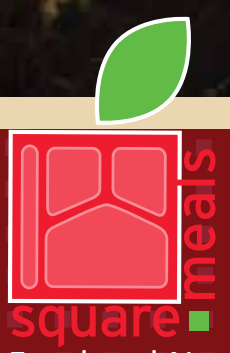
Yo soy
**Mighty
Mindy**

Mi actividad favorita es pasar tiempo con mi familia.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org

BROCCOLI



HARVEST OF THE MONTH
APRIL



Fun Facts

- Did you know broccoli is a plant in the cabbage family?
- Broccoli looks like a miniature tree.
- Broccoli has been around for more than 2,000 years.

Joke of the Month

Q: What do you call a broccoli dressed like a vampire?

A: Count Brocculai!

I am
Doctor Brock

My favorite activities are soccer and reading!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

BRÓCOLI

LA COSECHA DEL MES
ABRIL



Chiste del Mes

P: ¿Cómo llamas a un brócoli vestido como un vampiro?

A: ¡Conde Brocculái!

Hechos Graciosos

- ¿Sabías que el brócoli es una planta de la familia de la col?
- El brócoli parece un árbol en miniatura.
- El brócoli ha existido por más de 2,000 años.

Yo soy
Doctor Brock

¡Mis actividades favoritas son el fútbol y la lectura!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

BLUEBERRIES



HARVEST OF THE MONTH
MAY

Fun Facts

- Blueberries grow on a bush and can become up to 12 feet tall.
- A blueberry turns red-purple when cooked.
- Blueberries are good for making jam, pie, pancakes, muffins, and many other foods.



Joke of the Month

Q. What do you call it when a group of blueberries play musical instruments?

A. A jam session!



I am
Bianca
"Boost"

My favorite activities are swimming and kickball!



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

ARÁNDANOS



LA COSECHA DEL MES
MAYO



Hechos Graciosos

- Los arándanos crecen en un arbusto y pueden alcanzar hasta 12 pies de altura.
- Un arándano se vuelve rojo púrpura cuando se cocina.
- Los arándanos son buenos para hacer mermelada, pastel, panqueques, muffins y muchos otros alimentos.

Chiste del Mes

P. ¿Cómo lo llamas cuando un grupo de arándanos toca instrumentos musicales?

A. Una sesión de jam



Yo soy
Bianca "Boost"

Mis actividades favoritas son la natación y el kickball!



PEACHES

HARVEST OF THE MONTH
JUNE



Fun Facts

- You can eat peaches fresh, add frozen peaches to smoothies, or make peach jam!
- Peaches and nectarines are closely related. The only difference between the two is that nectarines don't have a fuzzy skin.

Joke of the Month

Q. Why did the peach lose his shoes?

A. Because his memory was fuzzy!

I am
**Pedro
Pow**

My favorite activities are gymnastics and ballet.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.

DURAZNOS



LA COSECHA DEL MES
JUNIO



Hechos Graciosos

- ¡Puedes comer duraznos frescos, agregar duraznos congelados a los batidos o hacer mermelada de durazno!
- Los melocotones y las nectarinas están estrechamente relacionados. La única diferencia entre los dos es que las nectarinas no tienen una piel borrosa.

Chiste del Mes

P. ¿Por qué el melocotón perdió sus zapatos?

A. Porque su memoria estaba borrosa.

Yo soy
**Pedro
Pow**

Mis actividades favoritas son la gimnasia y el ballet.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

CHERRY TOMATOES



HARVEST OF THE MONTH
JULY



Fun Facts

- A tomato is round, shiny and has many small seeds inside.
- Tomatoes can be red, yellow, orange or green depending on the ripeness.
- Tomatoes are used to make sauce for food favorites, like pasta and pizza. They are also used to make salsa!

Joke of the Month

Q. What did the father tomato say to the baby tomato while on a family walk?

A. Please ketchup.

I am
**CHERI
TOMATO**

My favorite
activities are
writing and playing
outside.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

TOMATES CHERRY



LA COSECHA DEL MES
JULIO



Hechos Graciosos

- Un tomate es redondo, brillante y tiene muchas semillas pequeñas dentro.
- Los tomates pueden ser rojos, amarillos, naranjas o verdes dependiendo de la madurez.
- Los tomates se usan para hacer la salsa de los alimentos favoritos, como la pasta y la pizza. ¡También se usan para hacer salsa!

Chiste del Mes

P. ¿Qué le dijo el padre tomate al tomate bebé mientras caminaba en familia?

A. Por favor ketchup.

Yo soy
**CHERI
TOMATO**

Mis actividades favoritas son escribir y jugar afuera.

