

¿En qué consiste la Cosecha del Mes?

- Cada mes los estudiantes probarán un producto de cosecha ya sea una deliciosa fruta o verdura. Su hijo traerá a casa un adhesivo parecido a este:



→ Hoy comí manzanas

- Muchos maestros hablarán acerca del Cosecha del Mes cuando enseñen matemáticas, ciencias, artes, lectura e historia.
- Cada mes recibirá un Boletín Familiar sobre la Cosecha del Mes. Léalo con su familia para conocer datos sobre valores nutricionales y recetas. Aprenda diferentes maneras de mantenerse físicamente activo en familia.

¡Ponga en su lista de compras, el Cosecha del Mes, bien sea una fruta o una verdura!

¡Envíe frutas o verduras cortadas como refrigerios o para celebraciones!

¡Queremos motivar a nuestros estudiantes a que consuman muchas frutas y verduras de distintos colores!

¿Quiénes son los coordinadores de nutrición?

Son las personas de los planteles educativos que planean y enseñan actividades saludables para los estudiantes y las familias. La escuela de su hijo es una de las 20 escuelas primarias del SFUSD que tienen este proyecto de nutrición. Usted puede unirse a este divertido proyecto:

- Viniendo a las noches de salud para las familias.
- Asistiendo a los talleres para padres de familia.
- Ayudando en un paseo en el Mercado de Productos Agrícolas "Farmer's Market".

Para más información pregúntele al maestro de su hijo o al coordinador de nutrición de su escuela

Para información sobre cupones canjeables de alimentos, llame al 877-847-3663. Subsidiado por el Programa de Asistencia Nutricional (USDA), una institución que ofrece oportunidades iguales de empleo.

Calendario Mensual sobre la Cosecha del Mes 2009 – 2010	
Mes	Fruta o Verdura
SEPTIEMBRE	MANZANAS
OCTUBRE	RAÍCES Y TUBÉRCULOS
NOVIEMBRE	FRÍJOLES COCINADOS
DICIEMBRE	FRÍJOLES SECOS
ENERO	JUGO DE UVAS
FEBRERO	BETABEL (REMOLACHA)
MARZO	ENSALADA
ABRIL	FRESAS
MAYO	PEPINOS
JUNIO	MAÍZ

Alimento natural delicioso para la mañana

de porciones: 4

Ingredientes:

- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 banano/plátano



Modo de elaboración:

1. Vierta el jugo de naranja en un tazón
 2. Lave la manzana y séquela. Quite las semillas y córtela en pedazos pequeños. Sumerja las manzanas en jugo de naranja para evitar que se tornen cafés.
 3. Pele la naranja y pártala en varias secciones. Corte las secciones en partes más pequeñas.
 4. Pele y corte el plátano en rebanadas pequeñas.
 5. Mezcle suavemente toda la fruta y el jugo de naranja en un tazón. Enfríe o sirva de inmediato.
- Datos nutricionales por porción: Calorías: 70, Carbohidratos :17g, Fibra dietética: 2g, Proteína:1g
Receta obtenida de: SNAP-Ed