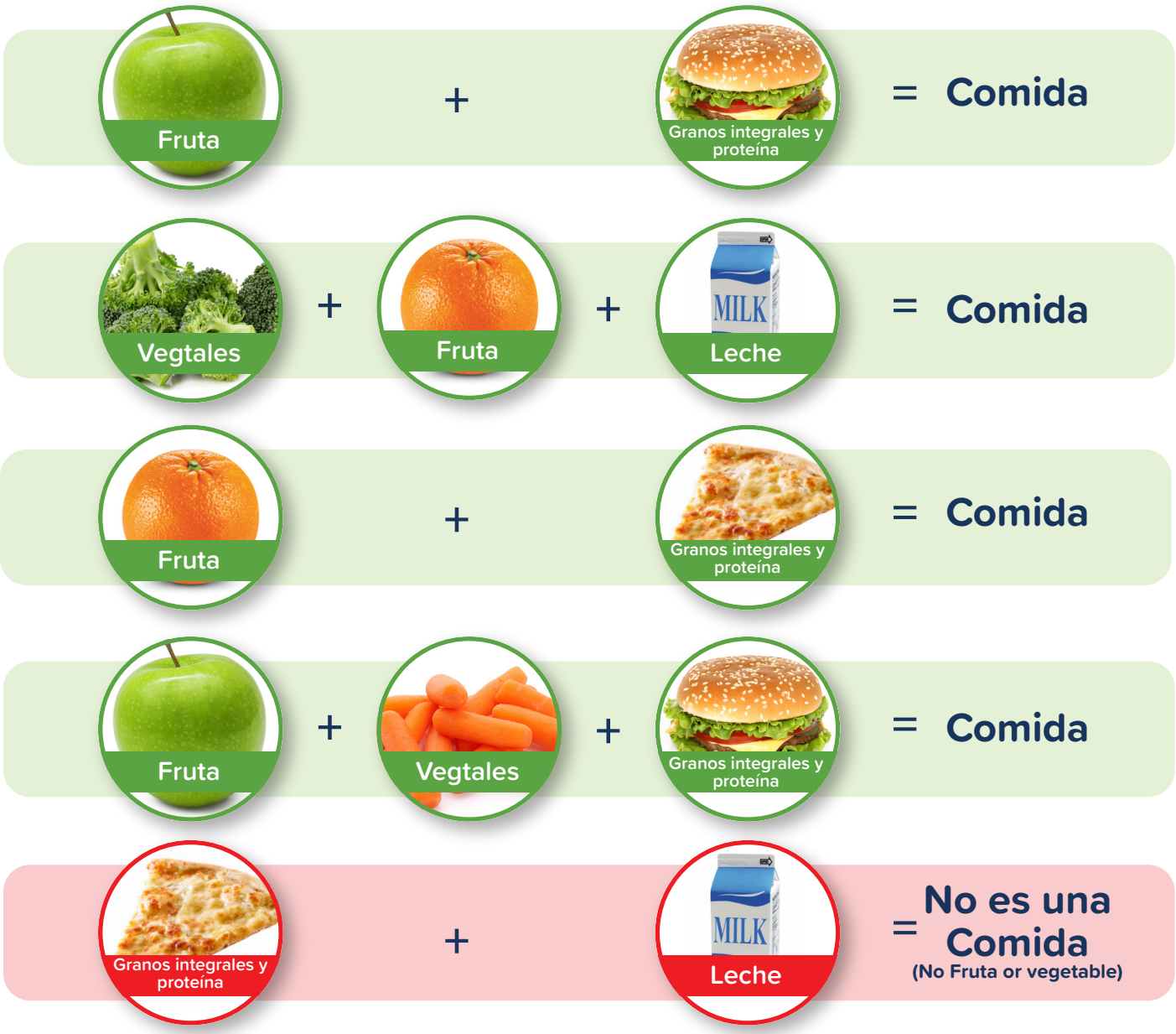
National School Lunch Program

Cómo Completar Una Comida

Incluya al menos 3 alimentos paracompletar una comida

1. Elija una 1/2 taza de fruta o vegetales (o ambos)
2. Elija al menos otros dos grupos de alimentos, tales como granos integrales, proteínas bajas en grasa, o una porción de leche
3. Incluya un mínimo de 3 grupos de alimentos y un máximo de 5

Ejemplos de una comida completa:



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

chartwells
serving up happy & healthy