



PLUMS

fruit of the month: july

Provides fiber and antioxidants that support healthy digestion and help protect your body's cells.

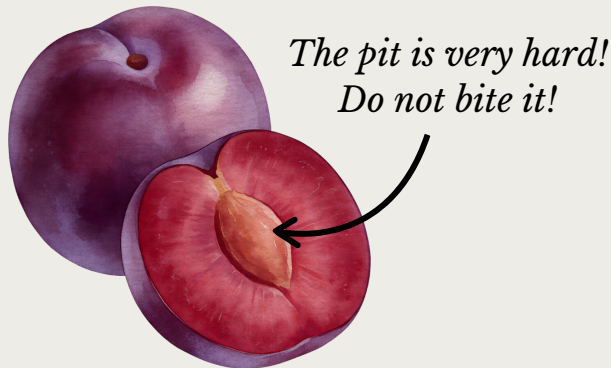
CIRUELAS

fruta del mes: julio

Proporciona fibra y antioxidantes que ayudan a una digestión saludable y a proteger las células de tu cuerpo.

PLUM ADVISORY

Trying fresh, seasonal plums? They are delicious, but every plum has a hard stone (the pit) inside!



*The pit is very hard!
Do not bite it!*

3 SIMPLE STEPS TO ENJOY PLUMS SAFELY:

1. Take a Bite
2. Feel the hard pit inside?
3. Spit out and remove the pit safely.

Ask a cafeteria staff member if you have questions!

AVISO DE CIRUELA

¿Probando ciruelas frescas y de temporada? ¡Son deliciosas, pero cada ciruela tiene un hueso duro (el carozo) dentro!



*¡El hueso es muy duro!
¡No lo muerdas!*

3 PASOS SIMPLES PARA DISFRUTAR DE LAS CIRUELAS DE MANERA SEGURA:

1. Da un mordisco
2. ¿Sientes el duro hueso dentro?
3. Escúpelo y quita el hueso de manera segura.

¡Pregunta a un empleado de la cafetería si tienes preguntas!