



EAGLE EATS

NOTICIAS DE NUTRICIÓN ESCOLAR

COMIENZOS SALUDABLES • ELECCIONES NUTRITIVAS • ÁGUILAS MÁS FUERTES

Septiembre 2026

Buena
Comida
Futuros
Más Brillantes

¡Bienvenidas de nuevo, Águilas!

¡Nuestro equipo de Nutrición Escolar está emocionado de servirles comidas deliciosas y nutritivas este año escolar! Cada comida es una oportunidad para alimentar tu día, probar algo nuevo y desarrollar hábitos saludables que te ayuden a aprender, crecer y alcanzar tus metas.

♥ ¡Nos alegra tenerte aquí!

ENFOQUE DE SEPTIEMBRE

FRUTAS Y VERDURAS

¡COME EL ARCOÍRIS!

¡Septiembre es un gran momento para celebrar las frutas y verduras llenas de color! Estas nos brindan vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes importantes que nuestro cuerpo necesita para crecer y mantenerse saludable. Cada color aporta diferentes nutrientes, así que ve cuántos colores puedes encontrar en tu bandeja de comida escolar.

¡Opciones más coloridas!
¡Días más brillantes!

ROJO



Manzanas
Fresas
Tomates

NARANJA



Zanahorias
Naranjas
Camotes

AMARILLO



Elote
Plátanos
Calabaza amarilla

VERDE



Brócoli
Chicharos
Ejotes

MORADO



Uvas
Ciruelas
Repollo morado

RETO DE SEPTIEMBRE

¿Cuántos colores
puedes comer
esta semana?

¿SABÍAS QUE...?



¡Las papas fueron la primera
verdura cultivada en el espacio!

En 1995, se cultivaron plantas de papa a bordo del transbordador espacial Columbia como parte de una investigación sobre cómo cultivar alimentos para futuras misiones espaciales.

¡Eso sí que es
una verdura de
otro mundo!

CONSEJO DE NUTRICIÓN PARA FAMILIAS

¡Anima a Probar Nuevos Alimentos!

Probar nuevos alimentos puede llevar tiempo. Anima a tus hijos a explorar frutas y verduras sin presión. Ver, oler, tocar y probar alimentos nuevos es parte del proceso para sentirse cómodo con ellos.

¡Pequeñas porciones pueden llevar
a grandes descubrimientos!

¡Hábitos
saludables
empiezan
aquí!



ALIMENTANDO A NUESTRAS ÁGUILAS

Nuestro equipo de Nutrición Escolar se enorgullece de ofrecer comidas que apoyan el crecimiento de cuerpos saludables y mentes activas. Desde el desayuno hasta el almuerzo, estamos aquí para ayudar a nuestras Águilas a obtener la nutrición que necesitan para:

APRENDER • CRECER • VOLAR

Estudiantes
Saludables
Futuros
Más Brillantes



¿SABÍAS QUE...?

Las frutas y verduras obtienen sus diferentes colores de compuestos naturales de las plantas. Cada color proporciona nutrientes únicos que ayudan a mantener tu cuerpo fuerte y saludable.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
This institution is an equal opportunity provider.



ÁGUILAS
COMEN BIEN
VUELAN MÁS LEJOS