

Harvest of the Month

Growing Healthy Students

Botanical name: *Asparagus officinalis*



Ideas Saludables de Preparación

- Coma los espárragos cocinados con aderezo bajo en grasa.
- Sofría espárragos, pimiento y cebolla. Sirva con arroz integral.
- Encuentre recetas saludables y prepárelas con sus hijos.

ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2 No Escuela
5	6 Spring	7 Break	8	9
12 Pipos	13 Palitos de Pan con Queso	14 Sandwich de BBQ	15 Tacos	16 Sandwich de Atun
19 Chili Dogs	20 Sandwich de Pollo	21 Domino's Pizza	22 Espagueti	23 Chalupa
26 Taquitos	27 Tamal	28 Chicken Alfredo	29 Hamburguesa con Queso	30 Selección de Chef
<p>Tras disponible para el desayuno: Especial diario, baja en grasa o leche sin grasa, 100% zumo y fruta.</p> <h2 style="text-align: center;">Desayuno Especial</h2>				
Cereal	Bagel	Cereal y Pan	Bocadillos de Manzana	Cereal
Cereal y Pan de Platano	Cereal	Sandwich de Cacahute y Jalea	Cereal	Yogurt y Granola

Salud y éxito en el aprendizaje van mano a mano

Las pruebas del estado en la primavera es el momento ideal para reforzar la importancia de la nutrición y la actividad física. logros y comportamientos saludables académicas, tales como comer el desayuno, se refuerzan mutuamente. Los niños que desayunan pierden menos días de escuela y han mejorado el comportamiento y actitud. Y los niños que les va bien en la escuela son más propensos a practicar otros comportamientos saludables. *La Escuela de Westmorland* apoya dar a los estudiantes la oportunidad de aprender acerca de la importancia de elegir alimentos saludables y mantenerse físicamente activo todos los días. Recuerde a su hijo a comer desayuno todos los días para ayudar a mantener la concentración en la escuela.