

# BREAKFAST@SCHOOL

ayuda a mantener la salud de los niños y les da la energía que necesitan para aprender.

Los niños que desayunan alimentos nutritivos prestan más atención en clase, se comportan mejor y tienen más éxito en el salón de clases y en los exámenes estandarizados. Además, los estudios muestran que los niños que desayunan también tienden a comer de manera más saludable durante el día.

Pero estos beneficios solo se consiguen **SI LOS NIÑOS DESAYUNAN**. Los hogares modernos son lugares con mucho movimiento por la mañana y es posible que los niños aún no tengan hambre antes de salir a toda prisa por la puerta. Si los niños no desayunan o solo beben algo rápido sin nutrición, no pueden concentrarse en la escuela y sufre su bienestar general.

Tenemos una solución: **BREAKFAST@SCHOOL!** Los desayunos que servimos son siempre cómodos, económicos y saludables. Este año, empezamos a implementar nuevos reglamentos de la USDA para nuestros desayunos que asegurarán que nuestro compromiso con una buena nutrición siga aumentando cada vez más. Los nuevos reglamentos ayudarán a garantizar lo siguiente:

- \* Los desayunos de la escuela son **COMIDAS COMPLETAS**, incluyen leche, fruta o verduras, y cereales (en algunos menús se puede usar carne en vez de cereales).
- \* La mitad de todos los cereales que servimos deben ser en gran medida **INTEGRALES**, y el año que viene todos los cereales deberán ser integrales en gran medida.
- \* **LIMITAREMOS EL SODIO, LA GRASA SATURADA Y LAS CALORÍAS** – lo que significa que también limitaremos el **AZÚCAR AÑADIDO** en nuestras comidas. Todos los artículos que servimos contienen **CERO GRAMOS POR RACIÓN DE GRASA TRANS**.
- \* Como siempre, las familias que reúnan las condiciones necesarias para un almuerzo gratuito o a precio reducido automáticamente tendrán derecho a un desayuno gratuito o a precio reducido.

No deje que sus niños se pierdan las ventajas de un desayuno nutritivo. si no hay tiempo para desayunar en casa, ¡participe con nosotros en **BREAKFAST@SCHOOL!**

**MANZANITA ELEMENTARY SCHOOL  
FOOD & NUTRITION SERVICES**



**BREAKFAST  
@SCHOOL**  
For first-class learning!

Featuring  
Healthy Fruits  
& Grains!

**School Meals**  
We serve education every day™

Esta institución es un proveedor y empleador de igual oportunidad.