



Desayuno GRATUITO

El Departamento de Nutrición Escolar de Galena Park ISD se asegura que cada niño esté listo para empezar su día al tener desayunos nutritivos disponibles en todas las escuelas. Las comidas están diseñadas para proveer una nutrición óptima, de acuerdo con las Pautas Dietéticas para americanos.

- Todos los cereales que se ofrecen durante el desayuno son ricos en granos enteros y les proporcionan a los estudiantes una variedad de nutrientes como hierro, vitaminas B y fibra.
- Hay una variedad disponible de fruta fresca y empacada (la fruta empacada tiene jugo natural o almíbar bajo en azúcar).
- Toda la leche y productos lácteos están libres de grasa o son bajos en grasa y proporcionan una fuente excelente de calcio, vitamina D y potasio.

Galena Park ISD está ofreciendo una variedad de maneras para proporcionar el desayuno a nuestros estudiantes. ¡Alimentos en el salón de clases, Listo para llevar (Grab N Go), Desayuno después del timbre y también al estilo tradicional de cafetería!



¿Qué hace de una comida un Desayuno Gratuito?

El Programa de Desayuno Escolar les ofrece a los estudiantes la oportunidad de crear una comida de una variedad de grupos alimenticios. Los grupos alimenticios que se ofrecen durante el desayuno son:

Granos

Proteínas

Frutas

Leche

Para recibir un desayuno GRATUITO, los niños deben seleccionar tres o cuatro de los grupos alimenticios mencionados arriba. Por lo menos una de las opciones seleccionadas debe ser del **grupo de frutas**.

ACTÍVATE con una variedad de opciones para Desayunar tales como:

- Sándwiches de desayuno
- Variedad de Cereales
- Huevos o Tortas de huevo
- Tostada Francesa
- Hotcakes
- Yogur

¡Se ofrece Desayuno Gratuito a TODOS los estudiantes inscritos en Galena Park ISD!

