



DECEMBER

2019

COMER BUENO



EAST TEXAS FOOD BANK

ANUNCIOS ESPECIALES



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER



Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

L

Comida 6
Wow mantequilla con gelatina
Galletas Honey Graham
Cheez-its
Duraznos
Jugo
Leche

2

MA

Comida 7
BBQ Chicken Cup
Galletas
Cookies educativas
Naranjas Mandarinas
Granos de girasol
Jugo
Leche

3

MI

Comida 8
Queso suizo
Palo de carne
Frituras de maíz
Disparate
Granos de girasol
Jugo
Leche

4

J

Comida 9
Copa de tocino y queso
Palitos de pretzels
Galletas
Disparate
Granos de girasol
Jugo
Leche

5

V

Comida 10
Queso Mozzarella
Palo de carne
Taza de salsa
Frituras de maíz
Granos de girasol
Jugo
Leche

6

Soy
PETE LA BATATA
Poderosa

Comida 6
Wow mantequilla con gelatina
Galletas Honey Graham
Cheez-its
Duraznos
Jugo
Leche

9

Comida 7
BBQ Chicken Cup
Galletas
Cookies educativas
Naranjas Mandarinas
Granos de girasol
Jugo
Leche

10

Comida 8
Queso suizo
Palo de carne
Frituras de maíz
Disparate
Granos de girasol
Jugo
Leche

11

Comida 9
Copa de tocino y queso
Palitos de pretzels
Galletas
Disparate
Granos de girasol
Jugo
Leche

12

Comida 10
Queso Mozzarella
Palo de carne
Taza de salsa
Frituras de maíz
Granos de girasol
Jugo
Leche

13

Comida 6
Wow mantequilla con gelatina
Galletas Honey Graham
Cheez-its
Duraznos
Jugo
Leche

16

Comida 7
BBQ Chicken Cup
Galletas
Cookies educativas
Naranjas Mandarinas
Granos de girasol
Jugo
Leche

17

Comida 8
Queso suizo
Palo de carne
Frituras de maíz
Disparate
Granos de girasol
Jugo
Leche

18

Comida 9
Copa de tocino y queso
Palitos de pretzels
Galletas
Disparate
Granos de girasol
Jugo
Leche

19

Comida 10
Queso Mozzarella
Palo de carne
Taza de salsa
Frituras de maíz
Granos de girasol
Jugo
Leche

20

Holiday

23

Holiday

24

Holiday

25

Holiday

26

Holiday

27

Holiday

30

Holiday

31



PETE LA BATATA

Poderosa

Un día, el granjero estaba cosechando batatas en la granja de Healthyville cuando comenzó una tormenta. Un relámpago cayó en el campo de batatas y todas las batatas se cocinaron, excepto una. Pete poderoso la batata se levantó de un salto y miró a la granja con ojos eléctricos y se dio cuenta de que podía ver a kilómetros de distancia. ¡Sus ojos poderosos podrían disparar vitamina A al suelo para hacer las batatas más saludables para los niños coman!



QUE SABER

Las batatas son una excelente fuente de vitamina A, que es muy bien para la visión y el crecimiento saludable. Las batatas también son muy buenas fuentes de vitamina C, cobre y vitaminas B5 y B6.



**ACTIVIDAD
FAVORITA** de PETE
Patinaje sobre hielo
Enero



SUPERPODER!
SUPER
visión

DATO CURIOSO

La papa fue el primer verdura que se cultivó en el espacio exterior.

BUSQUEDA DE PALABRAS

Encuentra las siguientes palabras: potato, root, vegetable, soil, farm, cultivate, sweet

F	C	E	P	A	C	R	V
M	U	U	O	O	T	S	E
D	L	G	T	J	K	V	G
H	T	O	A	F	N	A	E
S	I	T	T	S	D	C	T
W	V	R	O	O	T	W	A
E	A	G	D	I	S	W	B
E	T	Y	R	L	O	K	L
T	E	D	F	A	R	M	E

FUN FACTS

Although the orange variety is the most common in the US, sweet potatoes also come in white, yellow, pink and purple varieties.

Respuestas

E	M	R	A	F	D	E	T
L	K	O	L	R	Y	T	E
B	W	S	I	G	D	V	E
V	W	T	O	R	V	W	S
T	C	T	S	T	I	T	S
E	N	A	F	T	O	A	H
G	V	K	J	T	G	L	D
E	S	O	O	U	U	M	U
V	R	A	P	E	C	F	F