

# ¡Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar!

¡Únete a una serie de 4 clases!



Aprenda métodos para ahorrar dinero



Aprenda a planificar sus comidas



Aprenda a preparar comidas saludables

| Nutrition Facts                           |                   |
|---|-------------------|
| Serving Size oz,<br>Serving Per Container |                   |
| Amount Per Serving                        |                   |
| Calories                                  | Calories From Fat |
|   | % Daily Value*    |
| Total Fat                                 | %                 |
| Saturated Fat                             | %                 |
| Trans Fat                                 | %                 |
| Cholesterol                               | %                 |
| Sodium                                    | %                 |
| Total Carbohydrate                        | %                 |
| Dietary Fiber                             | %                 |
| Sugars                                    |                   |
| Protein                                   |                   |
| Vitamin A                                 | %                 |
| Calcium                                   | %                 |
| Vitamin C                                 | %                 |
| Iron                                      | %                 |

Aprenda a leer la etiqueta de información nutricional

## Alpha Elementary School

900 Stadium Rd, Madera, CA 93637



27 de octubre  
3 de noviembre  
10 de noviembre  
17 de noviembre

jueves  
8am-9:30am

Para inscribirse haga [Clic Aquí](#) o llame al Centro De Llamadas  
MUSD: (559) 416-5879



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Agriculture and Natural Resources



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite CalFresh Healthy Living website. La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) es un proveedor que ofrece oportunidades por igual a todos.