



BUS FARM
Art Contest

¡Aún no es muy tarde! La fecha límite para el Concurso de Granja en Autobús es el 3/9/12. Para detalles visite www.sandi.net/food



K C NEWS

**Para la Familia
Marzo 2012**

Portal de Servicios Alimenticios-Gran Fuente Informativa Familiar

Ya sea que usted quiera información de nutrición sobre nuestros menús o acceso a las solicitudes de comidas gratis y a precio reducido, el portal del Departamento de Servicios Alimenticios es fácil de "navegar" y tiene una gran variedad de recursos para guiar a las familias a que opten saludablemente por comidas escolares. Visite www.sandi.net/food dónde encontrará información sobre:

Programas: **Kid's Choice Café** en las escuelas primarias donde hay opciones de platos principales y barras de ensaladas con legumbres, frutas y vegetales frescos y una variedad de ingredientes para sazonar.

Desayuno en el Salón de Clases en el cual los niños se desayunan en su escritorio.

SanDi Coast Café en las escuelas secundarias donde la atracción son las barras de ensalada y puestos con temas dispersados por todo el plantel para fácil alcance de los alumnos.

Summer Fun Café ofrece comida a los niños durante los meses de vacaciones de verano en locales que incluyen escuelas, parques y otros.

Farm to School conecta a las escuelas con granjas locales adquiriendo legumbres/vegetales/frutas para incluirlos en los menús escolares.

Aprenda cómo llegar a ser un Campeón de la Buena Alimentación para su escuela. Manténgase informado con las noticias de la Granja a la Escuela (*Farm to School*) en F2S blog y diga en Facebook "me gusta" en San Diego USD/ Farm to School o síganos en Twitter en sdfarmtoschool.

Menús: ¡Entérese que hay en todos los menús hoy o en la siguiente semana!

Nutrición y Alérgenos: tome opciones educadas basadas en el perfil nutricional e información de alérgenos de los alimentos incluidos en los menús actuales.

Recursos de Nutrición: Para los maestros, existen enlaces a educación de nutrición y recursos basados en una horticultura. Estamos preparando una página informativa de nutrición para familias.

Dietas Especiales: Encuentre información sobre cómo pedir dietas especiales por fines médicos.

Solicitudes de Comidas Gratis y A Precio Reducido: Solicite para recibir comidas gratis por medio del subsidio federal para los alumnos de SDUSD en su familia. Las solicitudes se aceptan todo el año.

PayPams: Pre-pague por las comidas escolares por medio de una variedad de métodos incluyendo en línea a través de PayPams.

Oportunidades de Empleo: En la sección de "Únase al Equipo de Servicios Alimenticios" ("Join the Food Services Team"), entérese sobre la disponibilidad de empleos en el Departamento de Servicios Alimenticios.

Noticias Kid's Choice, Promociones, Concursos, Actividades: Incluye una variedad de actividades y noticias sobre temas pertinentes a la nutrición y al Departamento de Servicios Alimenticios.

Los Supermercados *Whole Foods* y su Día del 5% para Beneficiar a la Granja en Autobús

Los supermercados *Whole Foods* Markets in Hillcrest y en La Jolla han designado al proyecto Granja en Autobús de SDUSD beneficiario de su Día del 5%. **Estas abarrotadas donarán el 5% de sus ventas netas el miércoles 21 de marzo** con el fin de apoyar el nuevo *Bus Farm*. El recibir esta clase de apoyo para la creación y mantenimiento del proyecto Granja en Autobús es de suma importancia para su éxito. Cuando se concluya, Granja en Autobús (*Bus Farm*) visitará escuelas y servirá como laboratorio de aprendizaje práctico que involucrará a los estudiantes en los conceptos de agricultura y nutrición sustentable.

En el día del 5%, 21 de marzo, habrá un simulacro del *Bus Farm*, se exhibirán las entradas al concurso de arte de los alumnos, tendremos chicos chefs haciendo sus ensaladas favoritas de legumbres/vegetales frescos, y una licuadora generada por la fuerza de una bicicleta haciendo licuados y se servirán probadas de los licuados.

Apoye este proyecto comprando en estas tiendas el 21 de marzo y obtenga un cupón en el evento bueno para una caja de Cereal Enviro Kidz gratis con la compra de \$25. ¡Nos vemos allí!

¡Gracias!



Desayuno Escolar—Ve por el Oro

El tema de este año para la Semana Nacional de Desayunos Escolares (NSBW) realiza cómo el desayunarse saludable y balanceadamente en la escuela ayuda a los estudiantes a brillar. ¡Cada alumno es bienvenido!

NSBW es del 5 al 9 de marzo, 2012



Cosecha de la Granja a la Escuela de Marzo— Peras Manzana de California

Las crujientes peras manzanas, algunas veces llamadas peras asiáticas, peras chinas, o peras japonesas, provienen de las huertas Kingsburg propiedad de la familia Jackson en el Valle de San Joaquin en la parte central de California dónde se cultivan más de 200 variedades de frutas frescas en más de 9,500 acres. Las huertas usan un sistema de irrigación de goteo para maximizar el consumo de agua y el uso del sol no solamente para cosechar la fruta sino también para usar el sistema solar para empacar y almacenar el producto en instalaciones frías.

Por siglos las peras manzana fueron cultivadas en China, Japón y Corea dónde existe la posibilidad de encontrar árboles que tienen más de cien años en bosques y huertas privadas. Las peras manzana son relativamente nuevas en el ramo de cosechas de California. Durante el siglo 19, inmigrantes chinos trajeron las semillas a California por las cuales se comenzó la cosecha de peras manzana en el estado.

Como el nombre lo implica, el sabor de la pera manzana es una mezcla de pera y manzana: un poquito menos dulce que una pera u un poquito menos amarga que una manzana, pero crujiente, jugosa y deliciosa. Son mejor cuando se dejan madurar en el árbol. Las peras manzana son una fuente excelente de fibra y vitaminas C, B1, B2, B3, K, ácido fólico y potasio.

Disfruten las peras mansanas en la barra de ensaladas del Kid's Choice Café los jueves durante el mes de marzo.

\$\$\$ Como Prepagar los Alimentos Escolares \$\$\$

Desayuno: - \$ 1.00 - Almuerzo - \$2.00

PREPAGO CON TARJETA DE CRÉDITO

Prepago de alimentos con tarjeta MasterCard, VISA o Discover, usando el sistema de pago PayPAMS. Llame al 1-888-994-5100 (sistema automatizado telefónico) o visite el sitio www.sandi.net y seleccione *School meals/ Application* y seleccione el enlace *Pre-payment for meals*, o www.paypams.com Para abrir una cuenta, necesita el número de identificación (ID) de su hijo/a.

PREPAGO EN LA ESCUELA: CHEQUE O EFECTIVO
En un sobre sellado, coloque dinero en efectivo o cheques a nombre de la cuenta de la cafetería de la escuela de su hijo/a. Escriba en el sobre el nombre de su hijo/a, su fecha de nacimiento y el nombre de su maestro/a.



Los Alimentos Escolares son la Opción Correcta

Los Servicios Alimenticios de SDUSD siguen los lineamientos SHAPE de California (Modelando la Salud como Aliados en la Educación) para planificar los menús. Estos lineamientos de alimentación sana son aún más estrictos que los de la USDA. Los alimentos se analizan por computadora y brindan 1/3 de la Dieta Diaria Recomendada (RDA). El programa SHAPE garantiza que menos del 30% de las calorías provengan de la grasa y que los cereales enteros, frutas y verduras frescas también se incluyan en las comidas. Los alimentos escolares son la opción saludable para todos los alumnos.

We are hiring!

The Food Services Team is expanding and needs YOU now!

- > Enjoy part time work near home
- > Enjoy working with school aged children

Starting Pay: \$9.65 an hour
Food Handler's Card Required



Apply in person for this opportunity at the
Food Services Central Office
6735 Gifford Way
(Linda Vista)

Esta institución es una proveedora de iguales oportunidades.



Departamento de Servicios Alimenticios del Distrito Escolar Unificado de San Diego
www.sandi.net—seleccione "comidas escolares" *school meals*

"Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"