



# Boletín de los Servicios de Nutrición

Volumen 2, Número 1

Distrito Escolar de Fullerton

Septiembre 2009

## ¿Sabía Ud?

Los sobrantes de nuestros alimentos son donados al Banco de Comida Second Harvest. Los Servicios de Nutrición han estado participando en este programa por seis años.

El camión de Second Harvest viene al Centro de Nutrición para recoger comida todos los días para distribuirla a los necesitados. ❖

*La ayuda está disponible todo el año*

**Las solicitudes para Alimentos Gratuitos y a Precio Reducido están disponibles y se aceptan en cualquier momento durante el año escolar.**

Llene una solicitud en los Servicios de Nutrición de 8:30 a.m. a 11:00 a.m. y de la 1:00 p.m. a las 3:30 p.m. todos los días en que esté abierta la escuela.

También puede recoger una solicitud en la Oficina del Distrito con la recepcionista o llamando al 714-447-7435 para que le envíen una solicitud por correo. ❖

Los Servicios de Nutrición orgullosamente participan en el Programa Nacional de Lonches Escolares (NSLP).

Para más información, por favor vea nuestra página de Internet.

En el último año escolar se procesaron un total de 6,906 solicitudes. ❖

## Personal de Apoyo de los Servicios de Nutrición

Lisa Saldivar, Directora 714-447-7435  
Amanda Colon, Sub-Directora 714-447-7437  
Eduardo Gonzalez, Supervisor de la Cocina Central 714-447-7437  
Debbie Hjorth, Secretaria 714-447-7435  
Anna Fantin, Danny Valecruz, y Alice Wang, Contabilidad 714-447-7436  
❖



## Nuevo Café para el Distrito Escolar de Fullerton

Desde Agosto, los Servicios de Nutrición empezarán a usar en sus servicios café orgánico que cumple con los tratados internacionales de comercio justo y equitativo. Mantendremos en nuestro inventario un Tostado Francés Orgánico que cumple con los tratados internacionales de comercio justo y equitativo, así como un Mezcla de la Casa Descafeinado para lanzar nuestra nueva asociación con la Compañía de Café Green Mountain.

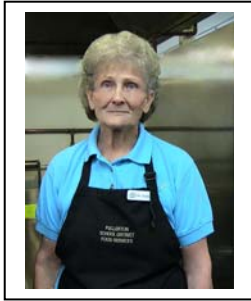
Por qué café que cumple con los tratados internacionales de comercio justo y equitativo? El café que cumple con los tratados internacionales de comercio justo y equitativo paga a los cultivadores de café un precio justo por su cosecha con un mínimo garantizado, lo que significa que pueden invertir en sus cosechas, comunidades y en su futuro. El comercio justo y equitativo significa una mejor vida para los cafetaleros y un mejor café para usted.

El café es la segunda mercancía más comercializada en el mundo y los precios de comercialización fluctúan ampliamente. Los cafeticultores nunca saben cuánto se les pagará por sus granos. Con un precio que cumple con los tratados internacionales de comercio justo y equitativo los cafeticultores pueden alimentar a sus familias y mantener a sus hijos en la escuela.

Los cafés certificados como que cumplen con los tratados internacionales de comercio justo y equitativo también promueven prácticas agrícolas sostenibles y apoyan el desarrollo comunitario.

La Compañía de Café Green Mountain también es una compañía verde. Su meta es "crear un café verdaderamente inspirado que sea respetuoso del

# Lugar de Honor del Empleado Dedicado de los Servicios de Nutrición



**Martha Craig**  
**Asistente I de Servicios de Comida**

Martha ha trabajado para el Distrito Escolar de Fullerton por 13 años. Actualmente trabaja en la Escuela Raymond y ha trabajado en la Escuela Rolling Hills. El cumpleaños de Martha

es el 16 de Octubre. Su comida favorita es la comida mexicana. Su lugar favorito para vacacionar es Hawaii y lo favorito de ella de trabajar en el Distrito son ¡los niños!



**Mary Fiore**  
**Asistente I de Servicios de Comida**

Mary ha trabajado para el Distrito por 30 años y actualmente trabaja en el Centro de Nutrición y en la Escuela Secundaria Intermedia Parks Junior. Mary también

trabajó en la Escuela Woodcrest durante 20 años y en la Escuela Commonwealth antes de eso. El cumpleaños de Mary es el 1º de Agosto. Su comida favorita es el espagueti y las albóndigas. Su lugar para vacacionar favorito es Italia. Al preguntarle qué era lo mejor de su trabajo, Mary dijo “¡Me gusta trabajar con mi jefa!”



**Kenney Jeffrey**  
**Transportista**

Kenny ha trabajado para el Distrito Escolar de Fullerton por 22 años. Nació el 22 de Mayo y su comida favorita es cualquier cosa que se le ponga enfrente. El lugar favorito para vacacionar

de Kenny es el Gran Cañon. Al preguntarle qué es lo que más le gustaba de trabajar en los Servicios de Nutrición, dijo, “¡Estoy aquí por la comida!” A Kenny se le puede ver en todo el Distrito. ¡Dígale “hola” la próxima vez que lo vea!

*Continuación de Nuevo Café para el Distrito Escolar de Fullerton*

medio ambiente, socialmente justo e inegablemente delicioso.”

Al menos cinco por ciento de su ganancia antes de impuestos es donado a la comunidad y a proyectos ambientales. También hacen donaciones cada año a más de 1,200 organizaciones no lucrativas y permiten a sus empleados tomar hasta 6.5 días de trabajo remunerados para contribuir a sus comunidades.

El Café Green Mountain se enfoca en proteger el medio ambiente y en construir demanda de productos sostenibles. Reciclan las sobras de los granos de café y lo han estado haciendo desde 1983. También han desarrollado filtros para café libre de dioxinas y muchos otros productos bio-degradables para el café tales como las tazas que ahora usaremos aquí en el Distrito Escolar de Fullerton.

Estamos impacientes de poder servir este año escolar una fenomenal taza de café a nuestro personal, a los maestros y a los administradores. También mantenga los ojos bien abiertos porque estaremos ofreciendo cafés propios de la estación tales como el de Pumpkin Spice, Eggnog y Island Coconut. Todos ellos son cafés que cumplen con los Tratados Internacionales de Comercio Justo y Equitativo disponibles por tiempo limitado.

## Experiencia de Degustación Culinaria en la Escuela Elemental Laguna Road



El 3 de Febrero, 2009, los estudiantes e invitados de la escuela Laguna Road disfrutaron una muestra de ensaladas de la A a la Z ofrecida por los Servicios de Nutrición como parte de la Celebración de la Semana del Corazón Saludable.

Se ofrecieron veintiseis artículos de comida representando a cada letra del alfabeto. Los artículos se ordenaron alfabéticamente en la línea en que los comensales tomaban los alimentos.

Las escuelas pueden solicitar estas muestras de ensaladas de la A a la Z para eventos especiales llamando al Centro de Nutrición. A los estudiantes les gusta mucho especialmente los kiwis y las uvas y por primera vez probaron el membrillo y los nopales.

Aquí está una lista de todos los artículos usados para completar el buffet alfabético.

Manzana	Jicama	Semillas de Girasol
Brocoli	Kiwi	Tomate (Cereza)
Barras de Queso	Puerros	Uvas UVA
Rabanos Orientales	Mini Muffins	Vegetales Mixtos
Ensalada de Huevo	Nopales	Berros
Barras de Fruta	Aceitunas	Zanahorias
Toronja	Pretzels	Yogurt
Melon dulce	Membrillo	Calabaza
Lechuga	Pasas	

## Procedimiento y Política sobre Cheques Sin Fondos

El Distrito Escolar de Fullerton tiene un acuerdo con eCollect de Ohio para manejar los cheques sin fondos (NSF), también conocidos como cheques de hule o que rebotan. La política del Distrito sobre los cheques sin fondos puede leerse en el Manual del Estudiante que se envía a la casa de cada estudiante al principio del año escolar y también está disponible en la página de Internet del Distrito.

El costo por el uso de este servicio de cobranzas es pagado por la persona que escribió el cheque. El cobro de \$25 dólares por cheque sin fondos se cobra electrónicamente de la cuenta de cheques de la persona tal como lo permite la Sección 1719 del Código Civil de California y el Acta Cheque 21 de la Junta de la Reserva Federal.

Si el cheque continúa sin cobrarse, puede ser enviado a una agencia de cobranzas para continuar con la acción. No se enviará un aviso a la persona que escribió el cheque sin fondos antes de iniciar el proceso de cobranza.

Los Servicios de Nutrición aceptan pagos en efectivo ó con cheque en las escuelas y por la Internet con tarjeta de crédito en [www.myschoolbucks.com](http://www.myschoolbucks.com). Tome en cuenta que los pagos pueden tomar hasta 48 horas antes de acreditarse a las cuentas del lonche de los estudiantes. ❖

## INFORMACION DEPARTAMENTAL

### SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATUITOS O A PRECIO REDUCIDO

LUGAR : OFICINA DE SERVICIOS DE NUTRICIÓN  
389 WEST TRUSLOW AVENUE  
FULLERTON, CA 92832

HORA: 8:30 A.M. A 11:00 A.M. Y 1:00 P.M. A 3:30 P.M.  
CADA DÍA QUE LAS ESCUELAS ESTÉN EN SESIÓN

Las aplicaciones para Alimentos Gratuitos o a Precio Reducido se aceptan y procesan durante todo el año escolar.

### BALANCES DE LA CUENTA DE LOS ESTUDIANTES

LUGAR: OFICINAS DE LAS ESCUELAS

Los reportes están disponibles cada semana en cada oficina escolar donde los padres o tutores pueden revisar sus cuentas.

### HAGA PAGOS A LA CUENTA DEL LONCHE DE LOS ESTUDIANTES

LUGAR: OFICINAS DE LAS ESCUELAS

Pague en efectivo o con cheque usando los sobres para alimentos prepagados.

Ó

EN LA INTERNET EN: [WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM](http://WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM)

con tarjeta de crédito. Los pagos hechos por la Internet se acreditan a la cuenta de los estudiantes al menos 48 horas después de que el pago es aceptado.

### PARA ORDENAR COMIDA PREPARADA

CORREO ELECTRÓNICO: [NUTRITION\\_CENTER@FSD.K12.CA.US](mailto:NUTRITION_CENTER@FSD.K12.CA.US)

TELÉFONO: 714-447-7437

### ALERGIAS POR ALIMENTOS\*

TELÉFONO: 714-447-7437

Los formularios están disponibles en las oficinas de las escuelas y en la página de Internet de los Servicios de Nutrición y en la Biblioteca de Formularios.

\*Se necesita la firma del médico

### SOLICITUDES PARA CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR

LUGAR: OFICINA DE CUIDADO INFANTIL  
1401 W. VALENCIA DRIVE  
FULLERTON, CA 92833 ❖  
TELÉFONO: 714-447-7858

Las solicitudes para Alimentos Gratuitos o a Precio Reducido se aceptan y procesan por la Oficina de Cuidado Infantil y de Preescolar para los estudiantes que participan en éstos programas. ❖

## Permaneciendo Verdes

En Febrero, los Servicios de Nutrición dejaron de imprimir los menús escolares. Los menús pueden verse y descargarse de la página de Internet del Distrito en [www.fsd.k12.ca.us](http://www.fsd.k12.ca.us) bajo "Informacion General". Los menus también también están desplegados en todas las cocinas y oficinas de las escuelas. ❖

## Prueba de Degustación de Comida Saludable en Richman



El 12 de Marzo se escogieron a cuarenta estudiantes de la Escuela Elemental Richman para participar en una degustación de artículos de comida saludable.

A los estudiantes se les pidió calificar los alimentos que más les gustaran y dar su opinión sobre artículos existentes en el menú.

Algunos de los artículos incluidos fueron cereal Kix, cereal Cocoa Puffs con menos azúcar, Muffins de arándanos con poco contenido de grasa, muffins integrales de arándanos, camotes y salchicha de pollo.

Los Servicios de Nutrición siempre están en busca de opciones nuevas más saludables para añadir a su menú. Las opiniones de los estudiantes nos ayudan en este esfuerzo.

La Prueba de Degustación de Comida Saludable de Richman fue un gran esfuerzo colaborativo entre los Servicios de Nutrición y la Escuela Richman.

La meta era estimular aun más los buenos hábitos alimenticios a la vez que exponer a los niños a nuevos artículos de comida. Agradecemos mucho el esfuerzo de la Directora Estella Grimm, del Sr. Koerth y de todos los maestros que trabajaron para hacer posible este evento.

Entre los artículos más populares estuvieron la hamburguesa de pollo/carne de res que va a ser añadida al menú el próximo año escolar. Otros artículos populares incluyeron papas fritas de camote y muffins integrales de arándano. ❖

### Respuestas a al Crucigrama:

HUESOS, BRÓCOLI, BURRITO, CALCIO, QUESO, TORTILLAS, LIBRE DE GRASA, COMIDA, SALUDABLE, MACARRÓN, LECHE, NUTRICIÓN, PIZZA, ESPINACA, YOGURT.

Especiales de Comida Preparada  
El Departamento de los Servicios de Nutrición prepara comida diariamente sobre pedido y entrega a las escuelas, a la Oficina del Distrito y a las oficinas satélites dentro del Distrito. ❖

## UNSCRAMBLE THE WORDS

Welcome to the Word Scramble game. Simply unscramble the scrambled words. Good luck!



NESBO	<input type="text"/>
LOICRCOB	<input type="text"/>
RUTBIRO	<input type="text"/>
CACMULI	<input type="text"/>
SEECEH	<input type="text"/>
RLOTSTALI	<input type="text"/>
TFA REFE	<input type="text"/>
FDOO	<input type="text"/>
LYTHAEH	<input type="text"/>
COIWAARN	<input type="text"/>
LIMK	<input type="text"/>
TINNIRTOU	<input type="text"/>
ZIZPA	<input type="text"/>
HICNAPS	<input type="text"/>
TYGOUR	<input type="text"/>



National Institutes of Health/Department of Health and Human Services  
<http://www.nichd.nih.gov/milk/kidsteens.cfm>

## Consejos para los Padres\*

Haga de la actividad física algo divertido. Actividades divertidas pueden ser cualquier cosa que su hijo disfrute, ya sea estructurada o no estructurada. Las actividades pueden variar de equipos deportivos o deportes individuales a actividades recreativas tales como caminar, correr, patinar, andar en bicicleta, nadar, actividades en el patio de juegos o juegos en su rato libre.

En vez de ver televisión después de comer, estimule a su hijo a buscar actividades divertidas que hacer, ya sea por sí solo o con amigos y con la familia, tales como caminar, jugar a las persecuciones ó pasear en bicicleta.

¡Tenga cuidado! Siempre dé a sus hijos equipo protector como cascos, muñequeras o rodilleras y asegúrese de que la actividad es apropiada para su edad. ❖