



Great Schools
Successful Kids

Noticias de los Servicios de Nutrición

Volumen 4, Número 1

Fullerton School District

Septiembre 2011

Servicios de Nutrición Información de Contacto

Amanda Colón
Directora Asistente
(714) 447-7437

Debbie Hjorth
Secretaria
(714) 447-7435

¿Está Usted en Dificultades Financieras?

Puede que le podamos ayudar. ¿Sabía usted que el Distrito Escolar de Fullerton ofrece alimentos gratis o de precio reducido a los estudiantes?

Para calificar para alimentos gratuitos o de precio reducido su ingreso total de su hogar debe estar en o por debajo de los límites puestos por el Estado de California.

También, si su familia recibe estampillas de comida, CalWORKS, Kin-GAP, o FDPIR, sus niños pueden ser elegibles para recibir alimentos gratuitos o de precio reducido. Niños de crianza o adoptivos pueden ser elegibles para recibir alimentos gratuitos.

Solicitudes son aceptadas durante todo el año escolar. Sus situaciones pueden cambiar durante el año escolar. Si su ingreso de su hogar disminuye o el número de personas viviendo en la casa de usted ha aumentado usted puede resolicitar los alimentos gratuitos o de precio reducido.

Para comenzar un proceso de aplicación sólo complete una solicitud para Alimentos Gratuitos o de Precio Reducido y envíela por correo a la oficina de Servicios de Nutrición..

Solicitudes de Alimentos están disponibles en todas las escuelas entre las 6 a.m. y 4 p.m. en la mesa afuera de la oficina de Nutrición. Si usted quiere que le sea enviada una solicitud por correo por favor envíe un correo electrónico a : debbie_hjorth@fsd.k12.ca.us y haga su petición. Usted puede también llamar a la oficina de nutrición al 714-447-7435 y

pedir que una solicitud sea enviada a su casa.

Asegúrese de que su solicitud esta completamente llena y de que usted la ha firmado. Si usted somete su aplicación por correo una carta será enviada a su casa para decirle acerca de la elegibilidad de su estudiante. El procesamiento de la solicitud puede tomar hasta diez días escolares, así que por favor sea paciente.

No se hará saber quien recibe alimentos gratuitos o de precio reducido. Nuestros trabajadores de la cafetería dirán a cada estudiante su elegibilidad si ellos preguntan pero no lo discutirán con nadie más.

Si usted tiene preguntas acerca de los alimentos gratuitos o de precio reducido, por favor contacte a nuestra oficina. ¡Estamos aquí para ayudar!

Dentro de este Número:

Eventos "Milk Mustache"	Pg. 2
Barras de Ensalada	Pg. 3
Menú de Almuerzo para Septiembre	Pg. 4
Menú de Desayuno para Septiembre	Pg. 5
Red para una California Saludable	Pg. 6
Barras de Ensalada en FSD	Pg. 6

Nuevo Sitio Web

¡Nuestro nuevo sitio web estará completamente reconstruido en las próximas pocas semanas! Nuestra información será más fácil de encontrar y tendremos agregadas nuevos recursos en salud y bienestar. Usted también será capaz de seguir nuestra contribución en "twitter". Visitenos en <http://fsd.k12.ca.us/menus/BusSvc/Food%20Services/index.html>.

Rancho a Escuela

Este año los Servicios de Nutrición esta lanzando una nueva sociedad con "Old Grove Orange" (OGO).

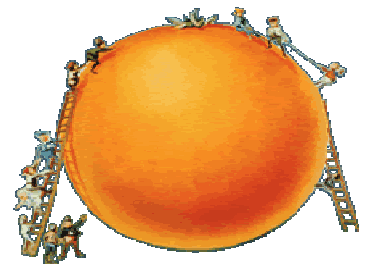
OGO es un grupo de rancheros del Sur de California dedicados a hacer los últimos ranchos sostenibles locales a través de sociedades con los distritos escolares locales en los condados de Orange, Los Angeles, Riverside, y San Bernardino.

Los rancheros y las escuelas que participan en esta colaboración han creado un nuevo modelo entero que tiene algunas características asombrosas:

- ¡Fruta tan frescamente recogida y entregada que no necesita ningún tratamiento químico en absoluto - no fungicidas, no ceras! ¡Recogida y en las manos de nuestros niños inmediatamente!
- Ranchos tan cercanos a sus consumidores que la comida que producen tiene una huella de carbón negativa. Los 30,000 árboles de OGO hacen más que absorber los gases de invernadero producidos por sus camiones de entregas. ¡Así que mientras más coma usted mejor se vuelve el medio ambiente!
- Ranchos anidados en nuestras comunidades para que nuestros empleados y nuestros niños todavía tengan una oportunidad de ver de donde viene nuestra comida y de donde nace nuestra

herencia comunitaria.

Las pequeñas familias de OGO' se agrupan para compartir instalaciones y un camión de entregas. Estamos verdaderamente emocionados acerca de las oportunidades que esta nueva relación revelará en el futuro.



Eventos "Milk Mustache" son un éxito

Los Servicios de Nutrición en sociedad con el Consejo de la Leche puso tres puestos de fotos de "Milk Mustache" la pasada primavera. Las escuelas elementales Laguna Road, Pacific Drive, y Commonwealth promovieron el consumo de leche y desayunar en esta actividad divertida y emocionante.

Los estudiantes, personal, padres y directores todos son bienvenidos para tomarse sus fotos con sus bigotes de leche hecha con una combinación de yogurt bajo en grasa y leche blanca de 1%. El evento puede ser hecho en cualquier sitio escolar, durante la hora del desayuno o la del almuerzo. No hay costo a la escuela. Las fotos son reveladas y una exhibición de fotos en conjunto se hacen de todas las fotos de todos los estudiantes para que la escuela la muestre.



Barras de Ensalada A-Z a las Nuevas Escuelas

Este año los Servicios de Nutrición agregaron tres nuevas escuelas a aquellas a las que ya reciben Almuerzos Barra de Ensaladas A-Z a sus sitios. Las escuelas elementales Hermosa Drive, Commonwealth, y Raymond programaron este gran evento para sus escuelas la primavera pasada.

El evento esta centrado en un bufete 26 artículos de frutas, vegetales y proteínas. Artículos inusuales como rábanos blancos, puerro, membrillo and nopales exponen a los estudiantes a nuevas y diferentes frutas con las puedan no estar familiarizados. Muchos de los favoritos de estudiantes también incluyen frutas tales como uvas, melón chino, manzanas, yogurt, queso de hebra, etc.

Los ayudantes estudiantes son usados para servir los artículos y ayudan a animar a sus compañeros a tratar nuevas frutas y vegetales.



Septiembre 2011

Almuerzo

Distrito Escolar de Fullerton

Puede hacer pagos via internet en la pagina www.myschoolbucks.com

Almuerzo se sirve en todas las escuelas K-6, Beechwood K-5, y Fisler K-5.

Nuestros productos no contienen grasas trans fats. Si paga con cheque: Use los sobres de pre-pago disponibles en la oficina de las escuelas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nutritional Analysis
Agosto 29 TONY'S % MOZZARELLA PIZZA DE QUESO Trocitos de Apio Taza de Fruta Mixta	Agosto 30 HAMBURGUESA EN PAN DE TRIGO ENTERO Papas al Horno Pure de Manzana	Agosto 31 JENNY-OSUPER NACHOS DE PAVO Brocoli y Zanahorias Taza de Peras Galleta de Chocolate de Grano entero	MINI HAMBURGUESAS CON QUESO Taza de Ejotes Platanos Semillas de Girasol	POLLO CON SALSA TERIYAKI Arroz Integral al Horno Taza de Elote Manzana	Avg. Nutrients Calories 672 Cholesterol (Mg) 64 Sodium (Mg) 1240 Fiber (g) 6.5 Iron (Mg) 3.5 Calcium (Mg) 517.9 Vitamin A (IU) 2421 Vitamin C (Mg) 25 Protein (g) 34.4 Total Fat (g) 90.5 Saturated Fat (g) 20.5 Target 101% 100% 181% 216% 167% 20.5% of Cal 53.8% of Cal 27.4% of Cal 9.2% of Cal
5 Día del Trabajo No hay clases K-8.	6 POLLO AL HORNO Zanahorias Fruta con Gelatina Pizza Hut: Acacia	7 DESAYUNO DE ALMUERZO Barritas de Pan Frances Tortitas de Pollo Pure de Manzana Pizza Hut: Commonwealth	8 JENNY-O ESPAGHETTI CON SALSA DE PAVO, PAN DE TRIGO ENTERO Taza de Ejotes Revanadas de Naranja Galletas Altas en Fibra Pizza Hut: Laguna	9 BURRITO DE FRIJOL Y QUESO EN TORTILLA DE GRANO ENTERO Taza de Elote Platanos Pizza Hut: Beechwood/Hermosa	Avg. Nutrients Calories 665 Cholesterol (Mg) 76 Sodium (Mg) 941 Fiber (g) 7.3 Iron (Mg) 3.7 Calcium (Mg) 431.4 Vitamin A (IU) 1977 Vitamin C (Mg) 33.4 Protein (g) 34.7 Total Fat (g) 94.8 Saturated Fat (g) 17.6 Target 100% 106% 151% 177% 223% 20.9% of Cal 57% of Cal 23.8% of Cal 7% of Cal
12 HAMBURGUESA EN PAN DE TRIGO ENTERO Papas al Horno Manzana Pizza Hut: Maple	13 MAX PIZZA QUESADILLA DE GRANO ENTERO Zanahorias Revanadas de Naranja Galletas Goldfish Pizza Hut: Pacific Dr./Fisler	14 CORN DOG DE POLLO DE GRANO ENTERO Taza de Elote Taza de Peras Pasitas Pizza Hut: Orangethorpe	15 TROCITOS DE RES TERIYAKI Arroz Integral al Horno Taza de Fruta Mixta Galleta de la Fortuna Pizza Hut: Valencia Park	16 MACARRON CON QUESO DE GRASA REDUCIDA Pan de Grano Entero Taza de Ejotes Fruta con Gelatina Pizza Hut: Raymond	Avg. Nutrients Calories 662 Cholesterol (Mg) 45 Sodium (Mg) 1238 Fiber (g) 6.5 Iron (Mg) 3.8 Calcium (Mg) 562.4 Vitamin A (IU) 2482 Vitamin C (Mg) 21.3 Protein (g) 30 Total Fat (g) 98.1 Saturated Fat (g) 17.6 Target 100% 109% 197% 222% 142% 18.1% of Cal 59.2% of Cal 23.9% of Cal 8.5% of Cal
19 MINI HAMBURGUESAS CON QUESO Zanahorias Manzana Pizza Hut: Woodcrest/Sunset Ln.	20 JENNY-O TACO DORADO DE PAVO Lechuga con Queso Taza de Peras Rosati Congelada de Jugo al 100% Pasitas Pizza Hut: Richman	21 SANDWICH DE POLLO TYSON EN PAN DE TRIGO ENTERO Taza de Elote Empanada de Fruta Pizza Hut: Golden Hill	22 POLLO CON SALSA DE NARANJA Y MANDARINA Taza de Ejotes Zanahorias Congelada de Pera Pizza Hut: Fern	23 MAX WHOLE GRAIN CHILI WRAP Trocitos de Apio Fruta con Gelatina Pizza Hut: Rolling Hills	Avg. Nutrients Calories 672 Cholesterol (Mg) 62 Sodium (Mg) 1324 Fiber (g) 8.1 Iron (Mg) 3.5 Calcium (Mg) 504.9 Vitamin A (IU) 3673 Vitamin C (Mg) 45.4 Protein (g) 32.3 Total Fat (g) 86.3 Saturated Fat (g) 22.5 Target 101% 100% 177% 328% 303% 19.2% of Cal 51.4% of Cal 30.2% of Cal 6.8% of Cal
26 SANDWICH DE PUERCO BBQ] EN PAN DE TRIGO ENTERO Brocoli y Zanahorias Kiwi	27 TROCITOS DE POLLO CARNE BLANCA NATURAL TYSON Zanahorias Revanadas de Naranja	28 QUESADILLA DE QUESO Taza de Jicama Manzana	29 FAJITAS DE POLLO Arroz Integral al Horno Taza de Chicharos en Vaina Platanos	30 HOT DOG DE PAVO FOSTER FARMS EN PAN DE TRIGO ENTERO Trocitos de Apio Taza de uvas	Avg. Nutrients Calories 674 Cholesterol (Mg) 78 Sodium (Mg) 1459 Fiber (g) 5.8 Iron (Mg) 3.6 Calcium (Mg) 483.7 Vitamin A (IU) 2395 Vitamin C (Mg) 37.1 Protein (g) 37.4 Total Fat (g) 92.8 Saturated Fat (g) 17.6 Target 101% 101% 166% 216% 247% 23.2% of Cal 55.1% of Cal 23.5% of Cal 7.3% of Cal

USDA y NSD brindan igualdad de oportunidades y de empleo. Menu sujeto a cambios.

Septiembre 2011

Desayuno

Distrito Escolar de Fullerton

Precio del Desayuno: \$1.80
 Precio Reducido: \$0.30

Desayuno se sirve a las siguientes escuelas: Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe, Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills, Valencia Park, and Woodcrest.

Se puede hacer pagos via internet en la pagina www.myschoolbucks.com

Nuestros productos no contienen grasas trans fats.
 Si paga con cheque: Use los sobres de pre-pago disponibles en la oficina de las escuelas. Haga sus cheques para: FSD - "Nombre de la escuela"

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Agosto 29	Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	Agosto 30	Empanada de Manzana de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	Agosto 31	Barrita de Cherry "Frudel" o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	1	Taco de Pavo Huevo y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	2	Barrita para Desayuno de Manzana y Canela o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
5	Día del Trabajo No hay clases K-3	6	Panquesito de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	7	Panquesito de Grano Entero Yogurt bajo en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	8	Barrita para Desayuno de Platano y Chocolate o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	9	Burrito para Desayuno de Chorizo con Huevo o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
12	Empanada de Manzana de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	13	Roles de Canela Bajos en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	14	Mini Pancakes de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	15	Barrita de Manzana "Frudel" o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	16	Pizza para Desayuno Baja en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
19	Burrito de Huevo y Queso Cheddar o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	20	Pan Frances de Canela de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	21	Sandwich de Jamon de Pavo Y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	22	Panquesito de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	23	Taco de Pavo Huevo y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
26	Burrito para Desayuno de Chorizo con Huevo o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	27	Sandwich de Pollo en Bisquet de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	28	Pizza para Desayuno Baja en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	29	Panquesito de Grano Entero Yogurt bajo en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	30	Mini Pancakes de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso

Menu sujeto a cambios.

USDA y NSD brindan igualdad de oportunidades y de empleo.

Red por una California Saludable

Este año los Servicios de Nutrición y el de Educación están asociándose con el Departamento de Educación del Condado de Orange para volverse parte de la Red por una California Saludable (También conocida como "La Red").

La Red representa un movimiento estatal de socios locales, estatales, nacionales colectivamente trabajando hacia mejorar el estado de salud de Californianos de bajo ingreso a través del aumento en el consumo de frutas y vegetales y actividad física diaria.

La Red trabaja con Premios Incentivos locales (LIAs) que representan casi 100 agencias locales en una variedad de diferentes canales comunitarios, incluyendo 37 distritos escolares de bajos recursos, 26 departamentos de salud, 10 oficinas condales de educación, seis colegios públicos y universidades, cuatro organizaciones tribales Indias, dos gobiernos ciudadanos, dos Comisiones 'First Five', dos agencias de extensión

cooperativas, lo mismo que programas hermanos y organizaciones sin fines de lucro.

Los servicios provistos por la Red consisten de lo siguiente:

- Intervenciones comunitarias financiadas a través de 160 contratos de asistencia locales con una variedad de gobiernos locales y organizaciones basadas en la comunidad.
- Apoyo del personal para sociedades privadas públicas, planeación y administración, incluyendo desarrollo de recursos.

- Investigación y Evaluación que apoya intervenciones.

- Media e Intervenciones de Supermercado.

- Proyectos especiales de significancia estatal para promover sistemas y cambio ambiental dentro de los parámetros USDA..

La Red proveerá maravillosas oportunidades en el Distrito Escolar de Fullerton para continuar mejorando la nutrición y educación de nuestros estudiantes.



Barras de Ensaladas en las Escuelas

¡Durante el verano estuvimos ocupados dando a nuestras áreas de servicio de almuerzo elemental una vista fresca! Todos los sitios escolares, (excepto por aquellos que han sido recientemente modernizados o tienen equipo construido) han recibido nuevas estaciones de servicio de barra de ensaladas.

Las barras de ensaladas permitirán a los Servicios de Nutrición proveer un rango más amplio de ofertas en una manera más accesible a los estudiantes. Las barras tienen rieles a los lados para las charolas de los estudiantes para minimizar derrames.

Las escuelas también recibieron registradoras de efectivo iguales a las ya existentes y muchos recibieron nuevos enfriadores de leche portátiles.



INFORMACIÓN DE LA SOLICITUD DE ALMUERZO

SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATIS Y A PRECIOS REDUCIDOS PUEDEN PEDIRSE Y SERÁN PROCESADAS EN:

389 WEST TRUSLOW AVENUE
FULLERTON, CA 92832
TELÉFONO: 714-447-7435
HORAS : 8:30 A.M. - 11:00 A.M Y 1:00 P.M. - 3:30 P.M.

*CADA DÍA QUE LA ESCUELA ESTÁ EN SESIÓN.

INFORMACIÓN DE LA CUENTA

HAGA PAGOS EN LÍNEA EN:

WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM CON TARJETA DE CRÉDITO

PAGOS SE ACEPTAN EN LAS OFICINAS DE LAS ESCUELAS:

Pague en efectivo o con cheque usando los sobres para alimentos prepagados. Indique el nombre completo del estudiante, grado y número de identificación. El dinero será acreditado el mismo día. Cobros aplicarán si recibimos notificación de "NSF" (Non sufficient-funds) fondos insuficientes o cheques "rebotados".

SUMINISTRO DE COMIDAS SOBRE PEDIDO

MENÚ EN LÍNEA EN:

WWW.FSD.K12.CA.US BAJO EL ENLACE "NUTRITION SERVICES". PODEMOS PROVEER FESTIVIDADES DE SALÓN DE CLASE ESTUDIANTILES, DEL PERSONAL O DE PTA. ENTREGAMOS DIARIAMENTE A TODOS LOS SITIOS.

PARA ÓRDENES:

CORREO
ELECTRÓNICO: AMANDA_COLON@FSD.K12.CA.US
TELÉFONO: 714 447-7437
PODEMOS ACOMODAR REUNIONES HASTA 100 GENTES.

ALERGIAS DE COMIDA

FORMAS* ESTÁN DISPONIBLES EN LÍNEA O EN LAS OFICINAS DE LAS ESCUELAS.

*Se requiere firma del doctor.

CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR SOLICITUDES

LUGAR: OFICINA DE CHILD CARE & PRESCHOOL (CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR)
1401 W. VALENCIA DRIVE
FULLERTON, CA 92833
TELÉFONO: 714-447-2858

LAS SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATUITOS O A PRECIO REDUCIDO SON ACEPTADAS Y PROCESADAS POR LA OFICINA DE "CHILD CARE & PRESCHOOL" PARA ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN ESOS PROGRAMAS.