



# KC NEWS

Para la Familia  
Septiembre de 2009



Parrillada del Summer Fun Café en el Centro Recreativo de City Heights.

## ¡Bienvenidos a la Escuela y al Kid's Choice Café

¡Estamos de regreso y listos para las clases! Vas a conocer amigos y maestro nuevos y quizás hasta una escuela nueva. No se te olvide alimentarte diariamente con tu desayuno y almuerzo para darle a tu cuerpo la energía que necesita para hacer las cosas que quieres hacer. **El Kid's Choice Café está listo para ti.** Ven y saluda al personal del Café y disfruta de las selecciones maravillosas de platillos principales y muchas opciones riquisimas de la barra de ensaladas. Puedes hacer tu almuerzo como tu quieras.

El desayuno se sirve todos los días y sigue siendo la comida más importante del día. Algunas escuelas hasta sirven el desayuno en los salones. El programa de Desayuno en el Salón ya funciona en 40 escuelas y se programaron más para el ciclo escolar entrante.

El menu del **Kid's Choice Café** se enviará a tu casa la primera semana de clases. Ahora incluye el menu del Desayuno en el Salón.

### Hay 2 formas de aprovechar este gran programa:

1. El desayuno en la escuela es una ganga por sólo \$1.00 y el almuerzo \$2.00. Los padres y tutores pueden prepagar los alimentos del/a niño/a usando los lineamientos establecidos a la derecha.
2. ¡Si tu familia es elegible, el desayuno y almuerzo son gratuitos en el **Kid's Choice Café!** Lleva a casa la Solicitud de 2009-10 para Alimentos Gratuitos o a Precio Reducido, que te entregarán el primer día de clases y pídele a tus padres que la llenen.

De cualquier forma, el **Kid's Choice Café** espera tu visita. Esperamos servirte.

## Preguntas Frecuentes sobre el Almuerzo Escolar



**¿Califica mi hijo/a para alimentos gratuitos?** La Solicitud Para Alimentos Gratuitos o a Precio Reducido se entrega a cada niño al principio del año escolar. UNA SOLICITUD POR FAMILIA se llena por todos los niños en el hogar que asistan a cualquier escuela del Distrito. La única excepción son los niños de Hogares en Grupo o de Crianza que requerirán solicitudes individuales. Regrese la solicitud llena a la oficina de la escuela de su hijo/a o envíela a Food Services Department, 6735 Gifford Way, San Diego, CA 92111. Después de recibirse, se examina y luego se le notifica en carta si calificó o no.



**¿Estás segura la información de la solicitud?** Si, el tamaño de la familia, ingresos e información del seguro social son confidenciales y no se comparten por ninguna razón.

**¿Si en mi casa cambia mi ingreso, puedo solicitar nuevamente?** Si, las solicitudes están a su disposición en la oficina de la escuela y se aceptan en cualquier momento del ciclo escolar.



**¿Si mi hijo/a asiste a un escuela que califica para alimentos gratuitos para todos los alumnos, necesito llenar una solicitud?** No, a menos que tenga otro hijo/a en otra escuela que no reciba alimentos gratuitos en toda la escuela.

**¿Cómo prepagó los alimentos?** Llame al sistema de pagos de alimentos al 1-888-994-5100 o visite el sitio de Internet [www.sandi.net/food](http://www.sandi.net/food) y seleccione el enlace: *pre-payment for meals*. También puede pagar en efectivo o cheque pagadero a la cafetería de la escuela en un sobre cerrado. Cerciórese de escribir el nombre de su hijo/a y el del maestro en el sobre. Un sobre/cheque por niño/a.

Verifique la Solicitud para Alimentos Gratuitos o a Precio Reducido para más información. **Si tiene preguntas, favor de llamar al (858) 627-7328.**



## Cosecha del Mes de Septiembre—Mangos

El programa de la Cosecha del Mes presenta una fruta o verdura diferente cada mes en las barras de ensaladas del Kid's Choice Café y en el KC News. Las frutas y verduras se cosechan en el Estado de California y se estimula a los alumnos a incluir una variedad de frutas y verduras coloridas en sus alimentos diariamente.

Los mangos se comen frescos más que cualquier otra fruta en el mundo. ¿Por qué? Porque saben muy bien. También son buenos para ti. Hay más de 1,000 variedades y el árbol del mango (un hoja perenne) puede crecer hasta 60 pies de altura. El mango es nativo de sur de Asia y se remonta hasta 4,000 años. Fueron introducidos a la region de San Bárbara en California en 1880 y prefieren el clima subtropical caliente y seco del sur de California a otros más húmedos e lluviosos. En California la región que los cosecha es el Valle de Coachella. Los mangos son ricos en vitaminas A y C y alto contenido en fibra. También son fuente de Vitamina B6 y E. Las enzimas en los mangos son similares a las enzimas en la papaya y funcionan como suavizadoras y ayuda digestiva. Disfruta los mangos en la barra de ensaladas los Martes y para mayor información y recetas selecciona el enlace "Harvest of the Month" en [www.sandi.net/food](http://www.sandi.net/food).

### Forma de Prepagar los Alimentos

\$\$\$ 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/food](http://www.sandi.net/food) y seleccione el enlace *pre-payment for meals*, o [www.paypams.com](http://www.paypams.com). Para abrir una cuenta, necesita el número de credencial (ID) de su hijo/a.

#### PREPAGO ESCUELA-CHEQUE EFECTIVO

Ponga efectivo o cheque pagadero a la cuenta de su hijo/a en un sobre cerrado. Escriba el nombre, fecha de nacimiento y el nombre del maestro en el sobre.



### Alimentos Escolares son la Opción Saludable

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 son analizados por computadora y brindan 1/3 de la Dieta Diaria Recomendada (RDA). El programa SHAPE garantiza que menos del 30% de calorías provengan de la grasa y que los cereales enteros, frutas y verduras frescas también se incluyan en las comidas.

### 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

Apply in person for this opportunity at the

Food Services Central Office  
6735 Gifford Way (Linda Vista)  
Call (858) 627- 7321



Distrito Escolar Unificado de San Diego  
Departamento de Servicios Alimenticios  
[www.sandi.net/food](http://www.sandi.net/food)

"Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"