

Información de Nutrición

Prepare la Mesa para una Buena Nutrición

Comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes, alimentos como granos enteros, alimentos bajos en grasa de productos lácteos, proteínas, frutas y vegetales, en las comidas y bocadillos; proporcionan las calorías y nutrientes que un niño de primaria necesita para aprender y jugar.

¿Como puede saber si su hijo está consumiendo suficientes alimentos buenos? En Mypyramid.gov el cual es un sitio de Internet parte del sistema de guías de alimentación del gobierno, en este sitio puede encontrar ayuda.

Las porciones sugeridas My Pyramid's (Mi Pirámide) están basadas en edad, sexo y nivel de actividad.

Los ejemplos a continuación ilustran las diferencias alimenticias de niños de edad primaria.

Una niña activa de 6 años necesita cada día:

- 5 onzas del grupo de granos
- 2 tazas del grupo de vegetales
- 1 ½ tazas del grupo de frutas
- 3 tazas del grupo de lácteos
- 5 onzas de grupo de carnes y frijoles
- 5 cucharadas de aceite

Un niño activo de 11 años necesita cada día:

- 7 onzas del grupo de granos
- 3 tazas del grupo de vegetales
- 2 tazas del grupo de frutas
- 2 tazas del grupo de lácteos
- 6 onzas del grupo de carne y frijoles
- 6 cucharadas de aceite

Fuente: WebMD



Interesado en Hacer Cambios?

En el Departamento De Nutrición De Los Niños, siempre están en busca de empleados sustitutos, responsables, para ayudar a la hora que se sirve el almuerzo, en este trabajo el sueldo inicial es de \$12.35 por hora, es perfecto para los padres de familia que tienen niños en la escuela.

También estamos en busca de voluntarios que nos ayuden con nuestro programa de educación en nutrición. Empezaremos muy pronto en nuestro programa anual "Educación de Nutrición en el Salón De Clases" Siempre estamos en busca de voluntarios, no necesita ser un experto, solo que le guste estar con niños y tener mucha energía.

¿Interesados? Llame al
760 943-2042.

Información Para Padres de Familia

¿Participará su Hijo en Una Excursión o Paseo Escolar?

El Departamento de Nutrición Infantil, llevará a cabo la reunión del Comité de Consejo De Nutrición Infantil que se realiza cada cuatro meses, el miércoles 23 de septiembre del 2009. A las 9 a.m. en la oficina de Nutrición Infantil. Si Usted está interesado en asistir, por favor llámenos para reservar al (760) 943-2042.

Ingrese a el sitio de Internet Mealpay al <http://www.mealpayplus.com> aunque Ustedes no usen el sitio para pagar almuerzos por medio del Internet, Usted puede usar el servicio gratis, para revisar saldos y recibir recordatorios por medio de correo electrónico, acerca de su saldo.



Octubre y Noviembre



* vegetariano
** producto de puerco

Barra de Ensaladas Cada Martes y Jueves

Menú sujeto a cambios

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Surfside Pizza Harina integral	*Pizza de **pepperoni con queso con galleta Graham	*Pizza de **pepperoni con queso	*Pizza de **pepperoni con queso	*Pizza de **pepperoni con queso	*Pizza de **pepperoni con queso
VEGETARIAN EXPRESS	*Burrito de queso con frijoles integral y galleta Graham	*Paquetes calientes sabor taco con queso*	*Macarrón Con queso	*Pasta Rotini con salsa de tomate marinara	*Burrito integral de frijoles con queso
THE DELICATESSEN	Croquetas de pollo y galleta Graham	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo
BUN APPÉTITE. 	Hot Dog de pavo Galletas Graham	Hamburguesas con queso en pan integral	Hot dog empanizado (Corn Dog)	Emparedado de atún en pan integral	Hamburguesas con queso en pan integral
Análisis de nutrientes semanal: Calorías 661, Calcio 458.57, Vitamina A 609, Vitamina C 41.07mg, Proteína 27.64g., Fibra 6.70g., Carbohidratos 92.56g., Total de grasa 19.33g., grasa saturada 6.95g.	Ensalada Cesar con pollo y galleta Graham	Carne en salsa Teriyaki con arroz	Ensalada Chef	Desayuno en el Almuerzo **(WAFFLES Y SALCHICHA)	Ensalada Cesar con pollo
Almuerzo incluye escoger platillo principal, fruta, vegetal y leche. Precio de almuerzo es de \$2.50 o cargarlo a la cuenta prepagada. Leche es 0.35 centavos.					

Alimentos extras

Alimentos dulces

Leche

Zanahorias Elote Panecito integral	Zanahorias Chicharos Panecito integral Uvas pasas	Zanahorias Ejotes Panecito integral	Zanahorias Elote Panecito integral Uvas pasas	Zanahorias Chicharos Panecito integral
Fruta fresca Peras	Fruta fresca Duraznos	Fruta fresca Albaricoque	Fruta fresca Papilla de manzana	Fruta fresca Shape ups Pera
Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa

