

Información de Nutrición

Comer Bocadillos no es el Enemigo, si se Comen los Bocadillos Correctos.

Los expertos dicen que uno de los problemas en los niños es el hábito de comer bocadillos en exceso de solo un tipo, como galletas saladas y dulces.

En vez de ofrecer solamente un tipo de bocadillo, los expertos dicen que la meta de comer bocadillos sanos, es combinar por lo menos dos grupos, como una proteína y un carbohidrato. Con la combinación de bocadillos no solo se le proporcionará más nutrientes en la dieta de los niños, sino que se sentirán más llenos y aguantarán hasta la siguiente comida, lo cual es el punto más importante de comer bocadillos.

Ejemplos de combinaciones de bocadillos para niños:

- Emparedados o sándwiches hechos con carnes o crema de cacahuete
- Vegetales crujientes con aderezo Ranch bajo en calorías
- Yogurt parfait con yogurt bajo en grasa y gruta
- Pieza de pizza
- Licuado de fruta hecho en la licuadora con fruta fresca, yogurt y jugo
- Pieza de tomate con queso tipo mozzarella
- Cubos de melón con una rebanada de pavo
- Huevo cocido con rebanada de pan integral
- Yogurt bajo en grasa con bayas y almendras
- Palomitas de maíz Light con queso parmesano
- Un plato de cereal con leche
- Rebanadas de plátano con crema de cacahuete.

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 proporciona bolsas con almuerzos para los paseos, los cuales son enviados a maestros el día de la excursión. Solicite al maestro de su hijo un formulario de solicitud para el paseo y envíelo a la oficina de Chil Nutrition 48 horas antes. (760) 943-2042.

Ingresa 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.



Febrero y Marzo



* 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 THE DELICATESSEN BUN APPÉTITE.	*Burrito de queso con frijoles integral y galleta Graham	*Paquetes calientes sabor taco con queso*	*Burrito de queso con frijoles integral	*Pasta Ravioli con salsa marinara NUEVO	*Pasta de Macarron con queso
	Croquetas de pollo y galleta Graham	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo
	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	Pollo estilo Chow Mein NUEVO	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 Panecito integral	Zanahorias Chicharos Panecito integral Uvas pasas	Zanahorias Elote Panecito integral	Zanahorias Ejote Panecito integral Uvas pasas	Zanahorias Garbanzos Panecito integral
Fruta fresca Peras	Fruta fresca Duraznos	Fruta fresca Albaricoque	Fruta fresca Fruta mixta	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

