



K C NEWS

Para la Familia
Mayo de 2015

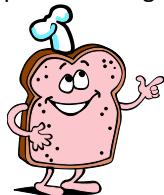
Encuentra Granos Enteros
Encuentra opciones saludables al seleccionar productos con el sello de Granos Enteros. Más información en WholeGrainsCouncil.org.



Opta por que la Mitad de tus Granos sean Enteros

Los granos enteros contienen toda la semilla del grano: el salvado, el germen y el endospermo.

Los alimentos escolares les brindan a los niños lo bueno de los granos enteros. Los granos enteros tienen vitaminas B, minerales y fibra para ayudarles a sentirse llenos por más tiempo para estar alertos y concentrarse en la escuela. Comenzando en el ciclo escolar 2014-15, todos los granos que se ofrecen como parte del almuerzo y desayuno escolar son "ricos en granos enteros". Lo que significa que por lo menos el 50% o más de cada producto de granos contiene granos enteros.



Algunos Ejemplos de Granos Enteros:

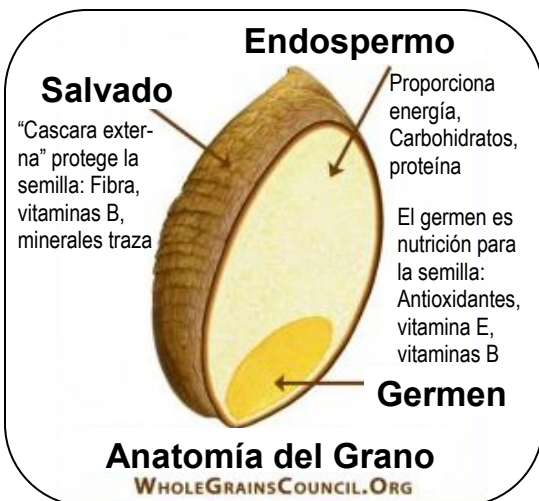
- Amaranto
- Cebada
- Arroz integral y de color
- Alforfón
- Maíz, harina de maíz entera y palomitas de maíz
- Mijo
- Avena
- Quinoa
- Centeno
- Sorgo
- Teff
- Triticale
- Trigo, incluyendo variedades como escanda, emmer, farro, einkorn, Kamut, trigo duro y formas como bulgur, trigo quebrado y granos de trigo
- Arroz salvaje



Buenas fuentes de granos enteros son el pan integral, galletas saladas, pasta, pan para sándwich, bollos, cereales y tortillas.

Consejos de Granos Enteros

- Elige un grano entero, como la avena, cuando comas cereal caliente.
- Lee la etiqueta en la caja del cereal y encuentra la palabra "whole" anotada con el primer ingrediente.
- Prueba el arroz integral o la pasta integral
- En la repostería, sustituye harina integral en por lo menos la mitad de la harina de una receta.
- Come galletas saladas de granos enteros.
- Sirve y come granos enteros todos los días en alimentos o botanas. Las palomitas de maíz son de granos enteros y pueden ser una botana saludable.



TUS AGRICULTORES

Noel y Jerome Stehly
Stehly Farms Organics

Cosecha del Miércoles:
Aguacates Peewee
Orgánicos

Agricultores: Noel y Jerome Stehly

Granja: Stehly Farms Organics

Lugar: Valley Center, CA

Tamaño de la Granja: 300 acres

Edad de la Granja: Comenzó en 1964

Cultivos principales: Citricos y Aguacates

Estilla de cultivo: Orgánico certificado

¿Qué es un Aguacate Peewee?
Los Peewees son de los aguacates más pequeños, ¡pero son gigantescos en sabor! Crecen en árboles y son cosechados a mano. ¿Los aguacates son frutas o vegetales? Sorprendentemente, ¡son frutas!

\$\$\$ Como Prepagar los \$\$\$ Alimentos Escolares

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. La nueva App Móvil PayPAMS gratuita ahora está disponible para Android y iPhone. Haga pagos, revise el saldo de su cuenta, compras en la cafetería y el historial de pagos.

Visite nuestro sitio en www.sandi.net y seleccione School meals/Application y seleccione el enlace Pre-payment for meals, o www.paypams.com.

PREPAGO EN LA ESCUELA: CHEQUE O EFECTIVO

En un sobre sellado, coloque dinero en efectivo o cheques a nombre de la cuenta de la cafetería de la escuela de su hijo/a.. Escriba en el sobre el nombre de su hijo/a, su fecha de nacimiento y el nombre de su maestro/a.



Distrito Escolar Unificado de San Diego
Departamento de Servicios Alimenticios
www.sandi.net/food



Facebook: San Diego Unified Farm to School



Twitter: SDFarmtoSchool



Instagram: SDFarmtoSchool

Encuentra el menú de tu escuela en la nueva App del Menú en Apple Store o Google Play Store. Busca Yummy digital school menus. ¡¡Es gratis!!

