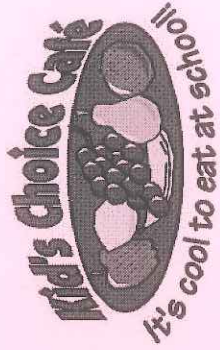
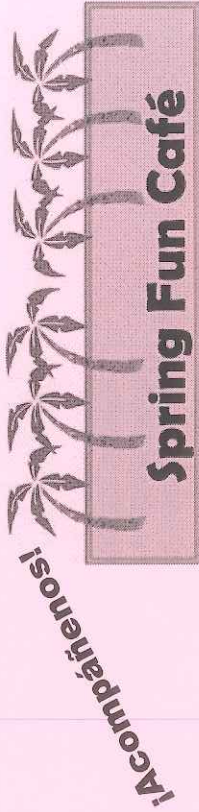


Gracias a nuestro aliado comunitario: El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de San Diego



KC NEWS

Para la Familia
Abril de 2012



¡Almuerzos GRATIS Para Niños Durante la Intersección!

Se ofrecen almuerzos GRATIS a todos los niños de 18 años de edad durante las Vacaciones de Intersección del 9 al 27 de abril de 2012

No necesitan inscribirse, No hay papeleo, No hay requisitos de ingresos. Sólo vayan a uno de los siguientes sitios.

Sitio	Dirección	Hora del Almuerzo
Jackie Robinson YMCA	151 YMCA Way 921021	2:15-1:15 P.M.
Centro Rec. Adams	3491 Adams Ave. 92116	1-2 P.M.
Centro Rec. Azalea	2596 Violet St. 92105	12-1 P.M.
Centro Rec. City Heights	4380 Landis St. 92105	12-1 P.M.
Centro Rec. Colina Del Sol	5319 Orange Ave. 92115	12-1 P.M.
Centro Rec. Kearny Mesa	3170 Armstrong St. 92111	12-1 P.M.
Centro Rec. Linda Vista	7064 Levant St. 92111	2:30 -1:30 P.M.
Centro Rec. Mira Mesa	8575 New Salem St. 92126	12-1 P.M.
Centro Rec. Mt. View	641 So. Boundary St. 92113	1 - 2 P.M.
Centro Rec. Paradise Hills	6610 Potomac St. 92139	12-1 P.M.
Campo Deportivo Penn	2555 Dusk Dr. 92139	12-1 P.M.
Centro Rec. Southcrest	4149 Newton Ave. 92113	12:30-1:30 P.M.
Centro Rec. Willie Henderson	1035 So. 45th St. 92113	12:30-1:30 P.M.

Sitios con Conexiones Militares:

Abiertos al público:		
Gateway CYP	2741 Mendonca Dr. 92110	12-1 P.M.
Murphy Canyon CYP	4867 Santo Rd. 92124	12-1 P.M.
Murphy Canyon Kid Concec.	3493 Santo Rd. 92124	12-1 P.M.
Abierto sólo a niños con acceso a bases militares:		
Miramar Youth & Teen Center	2700 Moore Ave. 92145	12:15-1:15 P.M.

De conformidad con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), a esta institución se le prohíbe discriminar con base en raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para interponer una queja de discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 325, W. Whitten Bldg., 1400 Independence Ave. S.W., Washington, D.C., 20250-9410, o llame al 202 720-5964 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.



Cosecha del Mes de Abril del Campo a la Escuela: Naranjas chinas

La Cosecha del Mes de Abril son las naranjas chinas que provienen de Sahu Subtropicals de Rainbow, cerca de Fallbrook. Las naranjas chinas son pequeñas joyas de fruta que parecen naranjas en miniatura. Pero a diferencia de las naranjas, pueden comerse completas y tienen una explosión de sabor diferente a cualquier otra fruta.

Las naranjas chinas provienen de China, donde se comen frescas, se usan para hacer confituras, como ofrendas religiosas y se cosechan como plantas ornamentales. Antes, formaban parte de la familia de cítricos, pero ahora tienen su propio género: *Fortunella*. Llegaron a California alrededor de 1880 y fueron cosechadas casi exclusivamente como plantas ornamentales. California cuenta con 133 acres de cultivo de naranjas chinas, muchos en el norte del condado de San Diego. Son una buena fuente de vitaminas A y C, y fibra.

Prueba estas pequeñas y divertidas naranjas chinas en las barras de ensalada de Kid's Choice Café los jueves de abril.

\$\$\$ 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. Llame al 1-888-994-5100 (sistema automatizado telefónico) o visite el sitio www.sandi.net y seleccione *School meals!*
Application y seleccione el enlace *Pre-payment for meals*; o www.paypams.com. Para abrir una cuenta, necesita el número de identificación (ID) de su hijo/a.
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.



Los Alimentos Escolares son la Opción Correcta
 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 se analizan por computadora y brindan 1/3 de la Dieta Diaria Recomendada (RDA). El programa SHAPE garantiza que menos del 30% de las calorías provengan de la grasa y que los cereales enteros, frutas y verduras frescas también se incluyan en las comidas. Los alimentos escolares son la opción saludable para todos los alumnos.



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
Food Handler's Card Required

Apply in person for this opportunity at the Food Services Central Office
 6735 Gifford Way
 (Linda Vista)

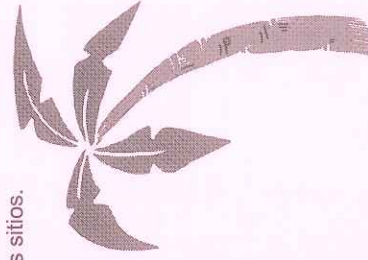
Evento Especial de Parrillada en City Heights ¡Gratuito para los niños!



¡Comida deliciosa y actividades divertidas!

Acompañenos en el Parque y Centro Recreativo City el 25 de abril de 2012 del mediodía a la 1 P.M. para un evento de parrillada para toda la familia. Aparte de la parrillada, habrá frutas y verduras gratis para que todas las familias y muchas organizaciones comunitarias compartarán recursos disponibles en San Diego.

Todos los niños de 18 años de edad y menores comen GRATIS, los adultos pagan \$2.00



Especial del Menú de la Barra de Ensaladas de Kid's Choice Café de este Mes

Aparte de las naranjas chinas, la barra de ensaladas tendrá una mezcla de frutas secas los miércoles que incluirá: pasas, dátiles, higos, ciruelas pasas y arándanos. La fruta seca es un gran complemento para la ensalada o bueno para comerse sola.



Distrito Escolar Unificado de San Diego
 Departamento de Servicios Alimenticios
www.sandi.net—seleccione *school meals*

Esta es una institución de oportunidades equitativas

“Cuerpos Sanos, Mentes Sanas”



Thank you to our community partner:
The City of San Diego
Department of Park and Recreation



KIDS NEWS

For the Family
April 2012



FREE Intersession Lunches for Kids!

Lunch is offered FREE to any Child 18 and under during Intersession Break April 9-27, 2012

No enrollment, No paperwork, No income qualifications. Just come to one of the sites listed below.

Location	Address	Lunch Served
Jackie Robinson YMCA	151 YMCA Way 921021	2 :15-1:15 P.M.
Adams Rec. Center	3491 Adams Ave. 92116	1-2 P.M.
Azalea Rec. Center	2596 Violet St. 92105	12-1 P.M.
City Heights Rec. Center	4380 Landis St. 92105	12-1 P.M.
Colina Del Sol Rec. Center	5319 Orange Ave. 92115	12-1 P.M.
Kearny Mesa Rec. Center	3170 Armstrong St. 92111	12-1 P.M.
Linda Vista Rec. Center	7064 Levant St. 92111	2:30 -1:30 P.M.
Mira Mesa Rec. Center	8575 New Salem St.92126	12-1 P.M.
Mt. View Rec. Center	641 So. Boundary St. 92113	1- 2 P.M.
Paradise Hills Rec. Center	6610 Potomac St. 92139	12-1 P.M.
Penn Athletic Field	2555 Dusk Dr. 92139	12-1 P.M.
Southcrest Rec. Center	4149 Newton Ave. 92113	12:30-1:30 P.M.
Willie Henderson Rec. Center	1035 So. 45th St. 92113	12:30-1:30 P.M.

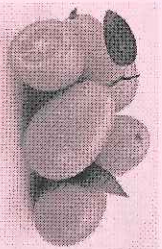
Sites with Military Connections:

Open to the public:	Address	Lunch Served
Gateway CYP	2741 Mendonca Dr. 92110	12-1 P.M.
Murphy Canyon CYP	4867 Santo Rd. 92124	12-1 P.M.
Murphy Canyon Kid Connec.	3493 Santo Rd. 92124	12-1 P.M.

Open to children with military base access only:

Miramar Youth & Teen Center	2700 Moore Ave. 92145	12:15-1:15 P.M.
-----------------------------	-----------------------	-----------------

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability. To file a discrimination complaint, write the USDA, Director of Civil Rights, Room 325, W. Whitten Bldg., 1400 Independence Ave. S.W., Washington, D.C., 20250-9410, or call 202 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.



The April Harvest of the Month is Kumquats that come from Sahu Subtropicals in Rainbow, near Fallbrook. Kumquats are tiny fruit gems that look like miniature oranges. But unlike oranges they can be eaten whole and give a big burst of flavor that is different from any other fruit.

Kumquats are native to China where they are eaten fresh, made into preserves, used for religious offerings and grown as ornamental plants. They were once a part of the citrus family but now have their own genus *Fortunella*. They arrived in California about 1880 and were grown almost exclusively as ornamental plants. California has 133 acres of kumquats in cultivation, many in Northern San Diego County. They are good sources of Vitamins A and C, and fiber.

Try these fun little Kumquats on the Kid's Choice Café salad bars on Thursdays in April.

How to Prepay for School Meals

Breakfast - \$1.00 - Lunch - \$2.00

Prepay for meals by MasterCard, VISA or Discover Card using the PayPAMS meal payment system. Call 1-888-994-5100 (automated phone system) or visit our website at www.sandl.net—select School meals/Applications and select the link Pre-payment for meals, or www.davocams.com. To set up an account, you will need your child's student ID number.

PREPAY AT SCHOOL - CASH OR CHECK

Put cash or checks made payable to your child's school cafeteria account in a sealed envelope. Write your child's name, birth date and teacher's name on the envelope.

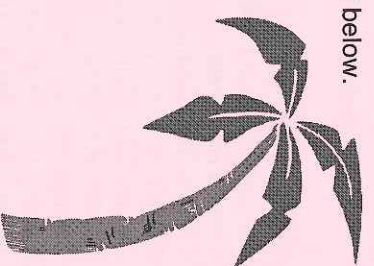
Special City Heights BBQ Event Free for children!



Great Food and Fun Activities!

Join us at City Heights Park and Recreation Center on April 25, 2012 from noon to 1 P.M. for a BBQ event for the whole family. Besides the BBQ, free fruits and veggies will be available for every family to take home and many community organizations will share resources available in San Diego.

All children 18 and under eat FREE, adults are \$2.00



This month's Kid's Choice Café Salad Bar Menu Special

Besides kumquats, the salad bar will have a tasty dried fruit mix on Wednesdays that will include raisins, dates, figs, prunes and cranberries. Dried fruit is a great salad topper or good just to munch on by itself.



School Meals are the Right Choice

SDUSD Food Services follows SHAPE California (Shaping Health as Partners in Education) guidelines for menu planning. These healthy eating guidelines are even more strict than those of the USDA. Meals are computer analyzed and provide 1/3 of the Recommended Daily Allowances (RDA). The SHAPE program insures that less than 30% of calories come from fat and that whole-grains, fresh fruits and vegetables are included in the meal. School meals are the healthy choice for every student.

We are hiring!

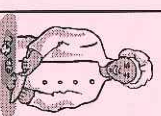
The Food Services Team is expanding and needs YOU NOW!

- > Enjoy part time work near home
- > Enjoy working with school aged children

Starting Pay: \$9.65 an hour

Food Handler's Card Required
Apply in person for this opportunity at the

Food Services Central Office
6735 Gifford Way
(Linda Vista)



This institution is an equal opportunity provider.

"Healthy Bodies, Healthy Minds"



San Diego Unified School District
Food Services Department
www.sandl.net—select school meals