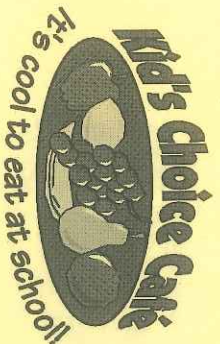


It's not too late! The deadline for the Bus Farm Art Contest is March 9, 2012. Go to www.sandl.net/food for details.



KIDS NEWS

For the Family
March 2012

Food Services Website—A Great Family Resource

Whether you want nutrition information about our menus or access to free and reduced-price meal applications, the Food Services Department website is easy to navigate and full of a wide range of resources to guide families to make schools meals the healthy choice. Our website is www.sandl.net/food where you will find information on:

- Programs:** *Kid's Choice Café* in elementary schools feature entrée choices and salad bars with fresh greens, fruits and vegetables and a variety of toppings.
- Breakfast in the Classroom** where breakfast is eaten at your desk.
- Sandi Coast Café** in secondary schools features salad bars and themed carts that are spread throughout the campus to reach students.
- Summer Fun Café** offers meals to children during the summer months when school is out at locations including schools, parks and other sites.
- Farm to School** connects schools to local farms by including local produce in the school menus. Learn how to become a Good Food Champion for your school. Keep up with Farm to School news on the F2S blog and "Like us" on Facebook at San Diego USD at Farm to School or follow us on Twitter at [sdfarmtoschool](https://twitter.com/sdfarmtoschool).
- Menus:** Find what is on all the menus today or next week!
- Nutrition and Allergens:** Make educated choices based on the nutrient profile and allergen information of current menu items.
- Nutrition Resources:** For teachers, there are links to nutrition education and garden-based resources. In the works is a nutrition resource page for families.
- Special Diets:** Find information on how to request medically necessary special diets.
- Free and Reduced-Price Meal Applications:** Apply to receive federally subsidized free meals for the SDUSD students in your family. Applications are accepted year-round.
- PayPams:** Pre-pay for school meals by a variety of methods including online through PayPams.
- Employment Opportunities:** In our "Join the Food Services Team" section, learn about jobs available in the Food Services Department.
- Kid's Choice News, Promotions, Contests, Activities:** Includes a variety of activities and news about nutrition related topics and the Food Services Department.



Farm to School-Harvest of the Month for March—California Apple Pears

Crispy apple pears, sometimes called Asian pears, Chinese pears or Japanese pears, are coming from the Jackson family-owned Kingsburg Orchards in Central California's San Joaquin Valley where over 200 varieties of fresh fruit are grown on over 9,500 acres. The orchards use drip-system irrigation to maximize water usage and use the sun for not only growing the fruit but for the solar-power system used in their packing and cold storage facilities.

For centuries apple pears were cultivated in China, Japan and Korea where it's still possible to find trees that are well over a hundred years old growing in forests or private gardens. Apple pears are relatively new to the California growing scene. During the 19th century, Chinese immigrants brought seeds to California that started our state's apple pear growing regions.

Just like the name implies, the taste of an apple pear is a mix of apple and pear: a little less sweet than a pear and a little less sour than an apple, but crunchy, juicy and delicious. They are best when allowed to ripen on the tree. Apple pears are an excellent source of fiber and a good source of Vitamins C, B1, B2, B3, K, folate and potassium.

Enjoy apple pears on the Kid's Choice Café salad bars on Thursdays in March.

How to Prepay for School Meals

Breakfast - \$1.00 - Lunch - \$2.00



PREPAY BY CREDIT CARD

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.paypams.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.



School Meals are the Right Choice

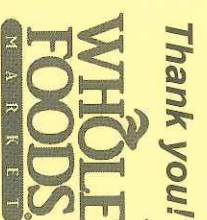
SDUSD Food Services follows SHAPE California (Shaping Health as Partners in Education) guidelines for menu planning. These healthy eating guidelines are even more strict than those of the USDA. Meals are computer analyzed and provide 1/3 of the Recommended Daily Allowances (RDA). The SHAPE program insures 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!

Whole Foods Market 5% Day to Benefit The Bus Farm

Whole Foods Markets in Hillcrest and La Jolla have named the SDUSD *Bus Farm* as the recipient of their upcoming 5% Day. The stores will donate 5% of their net sales on Wednesday, March 21st to support the new *Bus Farm*. Receiving this kind of support for the creation and maintenance of the bus farm is critical for it's success. When completed the *Bus Farm* will travel to schools and serve as a hands-on learning lab that will engage students in the concepts of sustainable agriculture and nutrition.

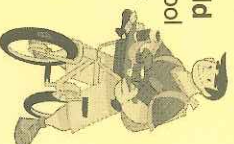
The March 21st 5% day will feature a mock-up of the *Bus Farm*, student art contest entries, kid chefs building their favorite salads from fresh produce, and a bike-powered blender making and serving smoothie samples.

Help support the bus by shopping at these stores on March 21st, and get a coupon at the event good for a free box of Enviro Kidz Cereal with a \$25 purchase. See you there!



Thank you!

School Breakfast—Go for Gold
This year's theme for National School Breakfast Week (NSBW) highlights how eating a healthy balanced breakfast at school helps students shine. Every student is welcome! NSBW is March 5-9, 2012



This institution is an equal opportunity provider.

"Healthy Bodies, Healthy Minds"

We are hiring!

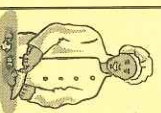
The Food Services Team is expanding and needs YOU NOW!

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

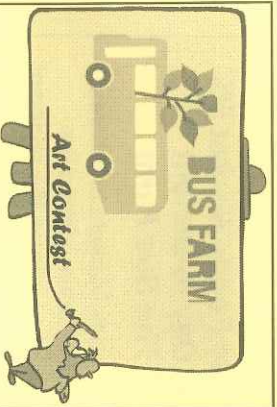
Starting Pay: \$9.65 an hour

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

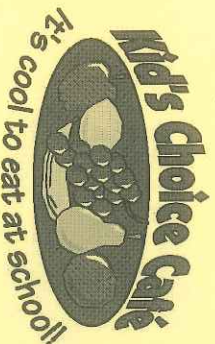
Food Services Central Office
6735 Gifford Way
(Linda Vista)



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



¡Aún no es muy tarde! La fecha límite para el Concurso de Granja en Autobus es el 3/9/12. Para detalles visite www.sandini.net/food



K C NEWS

Para la Familia
Marzo 2012

Portal de Servicios Alimenticios-Gran Fuente Informativa Familiar

Ya sea que usted quiera información de nutrición sobre nuestros menús o acceso a las solicitudes de comidas gratis y a precio reducido, el portal del Departamento se Servicios Alimenticios es fácil de "navegar" y tiene una gran variedad de recursos para guiar a las familias a que opten saludablemente por comidas escolares. Visite www.sandini.net/food donde encontrará información sobre:

Programas: *Kid's Choice Café* en las escuelas primarias donde hay opciones de platos principales y barras de ensaladas con legumbres, frutas y vegetales frescos y una variedad de ingredientes para sazonar.
Desayuno en el Salón de Clases en el cual los niños se desayunan en su escritorio.
Sandi Coast Café en las escuelas secundarias donde la atracción son las barras de ensalada y puestos con temas dispersados por todo el plantel para fácil alcance de los alumnos.

Summer Fun Café ofrece comida a los niños durante los meses de vacaciones de verano en locales que incluyen escuelas, parques y otros.
Farm to School conecta a las escuelas con granjas locales adquiriendo

legumbres/vegetales/frutas para incluirlos en los menús escolares. Aprenda cómo llegar a ser un Campeón de la Buena Alimentación para su escuela. Manténgase informado con las noticias de la Granja a la Escuela (*Farm to School*) en F2S blog y diga en Facebook "me gusta" en San Diego USD/*Farm to School* o siganos en Twitter en sdfarmtoschool.

Menús: ¡Entérese que hay en todos los menús hoy o en la siguiente semana!
Nutrición y Alérgenos: tome opciones educadas basadas en el perfil nutricional e información de alérgenos de los alimentos incluidos en los menús actuales.

Recursos de Nutrición: Para los maestros, existen enlaces a educación de nutrición y recursos basados en una hortaliza. Estamos preparando una página informativa de nutrición para familias.

Dietas Especiales: Encuentre información sobre cómo pedir dietas especiales por fines médicos.

Solicitudes de Comidas Gratis y A Precio Reducido: Solicite para recibir comidas gratis por medio del subsidio federal para los alumnos de SDUSD en su familia. Las solicitudes se aceptan todo el año.

PayPams: Pre-pague por las comidas escolares por medio de una variedad de métodos incluyendo en línea a través de PayPams.

Oportunidades de Empleo: En la sección de "Únase al Equipo de Servicios Alimenticios" ("Join the Food Services Team"), entérese sobre la disponibilidad de empleos en el Departamento de Servicios Alimenticios.

Noticias Kid's Choice, Promociones, Concursos, Actividades: Incluye una variedad de actividades y noticias sobre temas pertinentes a la nutrición y al Departamento de Servicios Alimenticios.



Cosecha de la Granja a la Escuela de Marzo—Peras Manzana de California

Las crujientes peras manzanas, algunas veces llamadas peras asiáticas, peras chinas, o peras japonesas, provienen de las huertas Kingsburg propiedad de la familia Jackson en el Valle de San Joaquin en la parte central de California donde se cultivan más de 200 variedades de frutas frescas en más de 9,500 acres. Las huertas usan un sistema de irrigación de goteo para maximizar el consumo de agua y el uso del sol no solamente para cosechar la fruta sino también para usar el sistema solar para empaquetar y almacenar el producto en instalaciones frías.

Por siglos las peras manzana fueron cultivadas en China, Japón y Corea donde existe la posibilidad de encontrar árboles que tienen más de cien años en bosques y huertas privadas. Las peras manzana son relativamente nuevas en el ramo de cosechas de California. Durante el siglo 19, inmigrantes chinos trajeron las semillas a California por las cuales se comenzó la cosecha de peras manzana en el estado.

Como el nombre lo implica, el sabor de la pera manzana of una mezcla de pera y manzana: un poquito menos dulce que una pera u un poquito menos amarga que una manzana, pero crujiente, jugosa y deliciosa. Son mejor cuando se dejan madurar en el árbol. Las peras manzana son una fuente excelente de fibra y vitaminas C, B1, B2, B3, K, ácido fólico y potasio.

Disfruten las peras manzanas en la barra de ensaladas del Kid's Choice Café los jueves durante el mes de marzo.

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.sandini.net y seleccione *School meals/ Application* y seleccione *School meals/ www.dspaypams.com* Para abrir una cuenta, necesita el número de identificación (ID) de su hija/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 hija/a. Escriba en el sobre el nombre de su hija/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.

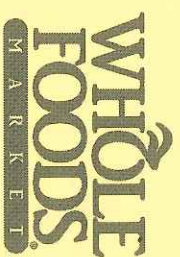
Los Supermercados Whole Foods y su Día del 5% para Beneficiar a la Granja en Autobus

Los supermercados *Whole Foods* Markets in Hillcrest y en La Jolla han designado al proyecto Granja en Autobus de SDUSD beneficiario de su Día del 5%. Estas abarroterías donarán el 5% de sus ventas netas el miércoles 21 de marzo con el fin de apoyar el nuevo *Bus Farm*. El recibir esta clase de apoyo para la creación y mantenimiento del proyecto Granja en Autobus es de suma importancia para su éxito. Cuando se concluya, Granja en Autobus (*Bus Farm*) visitará escuelas y servirá como laboratorio de aprendizaje práctico que involucrará a los estudiantes en los conceptos de agricultura y nutrición sustentable.

En el día del 5%, 21 de marzo, habrá un simulacro del *Bus Farm*, se exhibirán las entradas al concurso de arte de los alumnos, tendremos chicos chefs haciendo sus ensaladas favoritas de legumbres/vegetales frescos, y una licuadora generada por la fuerza de una bicicleta haciendo licuados y se servirán probadas de los licuados.

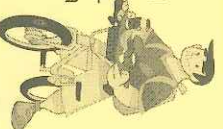
Apoye este proyecto comprando en estas tiendas el 21 de marzo y obtenga un cupón en el evento bueno para una caja de Cereal Enviro Kidz gratis con la compra de \$25. ¡Nos vemos allí!

¡Gracias!



Desayuno Escolar—Ve por el Oro

El tema de este año para la Semana Nacional de Desayunos Escolares (NSBW) realiza cómo el desayunarse saludable y balanceadamente en la escuela ayuda a los estudiantes a brillar. ¡Cada alumno es bienvenido!
NSBW es del 5 al 9 de marzo, 2012



Esta institución es una proveedora de iguales oportunidades.

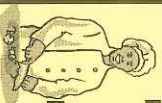
The Food Services Team is expanding and needs YOU NOW!

> 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)



"Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"

Departamento de Servicios Alimenticios del Distrito Escolar Unificado de San Diego
www.sandini.net—seleccione "comidas escolares" school meals

