

El Departamento de Servicios Alimenticios está localizado en las oficinas del distrito escolar situado en el 6225 El Camino Real. Si tienen preguntas respecto al Departamento de Servicios Alimenticios, por favor llámenos al teléfono (760) 331-5000.

PERSONAL DEL DEPARTAMENTO

Michelle Johnson Directora, Servicios de Nutrición Ext. 5085
 Alice Jimeno Asistente Administrativa Ext. 5084
 Susan Renaud Supervisora de Operaciones Ext. 5060

SIN DISCRIMINACION

- Todos los estudiantes en los grados K-12 pueden comer desayuno y/o almuerzo cada día escolar.
- No hay discriminación hacia los niños por no poder pagar por sus comidas. No se identifica a estos niños(as) como haciendo uso de filas de servir distintas, horarios especiales o boletos especiales para comer.

SOLICITUD PARA DETERMINAR ELEGIBILIDAD

- Formularios de solicitud para determinar elegibilidad son incluidos en el paquete de información que se manda a casa el primer día de clases. También hay formularios en todas las escuelas.
- Se requiere una solicitud nueva todos los años – una solicitud por hogar.
- Estudiantes que fueron aprobados para comidas gratis o a precio reducido en el año escolar 2008-2009 tienen hasta el 14 de Octubre, 2009 para aplicar. Las comidas gratis o a precio reducido continuarán durante los primeros 30 días de escuela o hasta que se haya procesado una solicitud para el nuevo año escolar. Estudiantes sin una solicitud para el año 2009-2010 aprobada antes del 14 de Octubre, tendrán que pagar precio completo por todas las comidas empezando el 15 de Octubre.
- Los padres son responsables de mandar a sus hijos a la escuela con su almuerzo o con dinero para comprar almuerzo hasta que reciban notificación de que la solicitud ha sido aprobada. El entregar una solicitud no concede automáticamente las comidas gratis o a precio reducido.

DECLARACION DE PRINCIPIOS DEL BIENESTAR Y LOS MENUS

El Departamento de Servicios Alimenticios está orgulloso de ser miembro del equipo educativo del Distrito Escolar de Carlsbad, sirviendo más de 550,000 almuerzos y 180,000 desayunos en el año escolar. Reconocemos la conexión entre la salud del alumno y el aprendizaje. Los Programas Nacionales de Desayunos y Comidas Escolares se esfuerzan para asegurar que todos los niños tengan acceso en la escuela a comidas saludables para prepararlos para el aprendizaje y promover hábitos de alimentación saludables. Los niños que no tienen hambre se sienten mejor, aprenden mejor y se portan mejor. Como socios en la educación, nuestro personal trabaja diligentemente para proveer comidas nutritivas en un ambiente sano y saludable.

La declaración de principios del distrito sobre la salud y el bienestar ha sido desarrollada durante varios años por un comité de empleados del distrito y miembros de la comunidad dedicados a la mejoría de la salud y logros del estudiante. Las indicaciones nutritivas de la declaración de principios del bienestar se aplican a todas las comidas y bebidas que se sirven o venden a los estudiantes en las escuelas; incluyendo ½ hora antes y ½ hora después del día escolar. Esto incluye, pero no se limita, a ventas por organizaciones, ventas del ASB, máquinas expendedoras,

premios diarios y celebraciones en las clases. La declaración completa de principios del bienestar del distrito está disponible para ser revisada en todas las escuelas, la oficina del distrito o en la página web del distrito.

GUIA DE COMIDAS Y BEBIDAS DE CUSD

Merienda permitida

Un artículo de comida que contenga:

- No más del 35% de calorías de grasa
- No más del 10% de calorías de grasa saturada
- No más del 35% de azúcar por peso
- No más de 175 calorías para estudiantes de escuelas primarias
- No más de 250 calorías para estudiantes de escuelas secundarias

Artículos de comida que son exentos incluyen:

Cacahuets, mantequillas de cacahuete, semillas, huevos, quesos que están envueltos para venta individual, fruta, vegetales (que no sean fritos) y legumbres. Estos artículos se pueden servir como merienda sin necesidad de cumplir con las reglas expuestas arriba.

Bebidas aceptables en la escuela

Bebidas que son:

- Agua - sin azúcar
- Bebidas basadas en frutas o vegetales – con por lo menos el 50% de jugo de frutas o vegetales y sin azúcar añadida
- Leche de 2% , 1% o desnatada, de soya, de arroz o leche no lactea
- Reemplazamiento de electrolitos (solo secundarios)

LISTA DE COMIDAS Y BEBIDAS PARA LOS ESTUDIANTES

Siempre pregunte al(la) maestro(a) antes de traer cualquier artículo de comida.

Artículos preferidos: (sujetos a las reglas sólo que sean exentos)

- Palomitas
- Mantequilla de cacahuets (con cuidado por alergias)
- Yogur
- Artículos de panadería (con grasa baja)
- Pretzels
- Galletas Graham
- Galletas Goldfish
- Jugo congelado (no menos del 50% de jugo de fruta)
- Trail Mix sin dulces
- Bebidas aceptables en la escuela

Artículos limitados (sujetos a las reglas sólo que sean exentos)

- Papas horneadas (Doritos, otras)
- Granola bars
- Yogur congelado
- Galletas (grasa reducida, azúcar reducida)

Artículos prohibidos:

- Soda
- Caramelos
- Chicle
- Papitas fritas (papitas, Doritos, cheetos, etc)

Comida que se vende o se sirve a los estudiantes no puede contener grasas transaturadas y no puede ser frita o contener grasas transaturadas artificiales.



Menús de la cafetería también tienen que cumplir con reglas establecidas por USDA y el Departamento de Educación de California. El valor nutritivo de nuestros menús es analizado para asegurar que cumplimos con las directivas alimenticias requeridas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

- Los almuerzos escolares proveen un tercio de la Ración Dietética Recomendable (RDR) para proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y C y niveles de calorías precisas para cada edad. Los desayunos proveen un cuarto de la RDR.
- Se ofrece a los estudiantes una variedad de alimentos; una dieta baja en grasa y grasa saturada y muchos vegetales, frutas y cereales.
- En promedio, nuestros menús semanales proveen no más del 30% de calorías de grasa y menos del 10% de calorías de grasa saturada.
- Los menús incrementan la cantidad de fibra dietética.
- Comidas servidas a estudiantes no pueden ser fritas o contener grasas transaturadas.

COMIDAS DIETETICAS ESPECIALES PARA ESTUDIANTES

Cuando un estudiante tiene alguna dieta especial médica, podrá sustituir la comida regular con una especial. Solicitudes para comidas especiales pueden ser obtenidas en la oficina de cualquier escuela o del Departamento de Servicios Alimenticios. Esto incluye comidas necesarias para estudiantes con alergias tal como mantequilla de cacahuete o intolerancia lactosa.

Bocadillos de mantequilla de cacahuete se ofrecen todos los días en las escuelas primarias como opción alternativa para el almuerzo. Si su hijo/a tiene alergia a la mantequilla de cacahuete o cualquier clase de nuez, es la responsabilidad de los padres entregar una declaración del médico a la cafetería y a la oficina de la escuela.

SEGURIDAD DE LAS COMIDAS

Las comidas que se sirven en la cafetería sólo pueden ser consumidas en el mismo colegio. No se pueden comprar las comidas y ser llevadas a sus casas para comerlas. Esta regla tiene el objeto de reducir el riesgo de enfermedades causadas por la comida y preveer la pérdida de propiedad pública.

LA COMPRA DE COMIDAS

Los estudiantes que compran comidas o bocadillos ponen su número de identidad "PIN#" en un teclado cuando recogen la comida. El "PIN#" será el mismo durante todo el tiempo que el estudiante atienda clases en este distrito escolar. El número sólo será entregado individualmente a cada estudiante y no debe ser compartido con nadie. Todos los estudiantes de cada grado deben saber su "PIN#" para poder comprar las comidas

Comida	Categoría	Precio reducido	Precio regular
Desayuno	Todos	\$.30	\$ 1.50
	Primaria	\$.40	\$ 2.75
Almuerzo	Media/Secundaria	\$.40	\$ 3.00

Los estudiantes aprobados para comidas gratis o a precio reducido pueden recibir su desayuno y almuerzo gratis o a precio reducido todos los días.

Como parte del proceso educativo, animamos a los estudiantes que escojan comidas disponibles en el mostrador. Para que el estudiante obtenga la nutrición adecuada, el Departamento de Servicios Alimenticios recomienda que los estudiantes coman toda la comida completa en sus bandejas. La comida en la bandeja sólo debe ser consumida por ese estudiante y no debe ser compartida. Los padres son bienvenidos a almorzar con su estudiante y pueden comprar una comida por \$3.50.

PAGOS DE ANTEMANOS (PRE-PAGOS)

Los padres de estudiantes en el distrito de Carlsbad pueden usar un servicio por el Internet para pagar comidas. El programa se llama "My-SchoolBucks.com" Es una manera conveniente de hacer pagos para las comidas de sus niños usando Visa, Mastercard o tarjeta de cargo bancario (debit).



Padres pueden crear una cuenta en el website y por una pequeña tarifa, pueden poner dinero directamente en la cuenta de comida del niño. Además tiene el beneficio de ver lo que ha comprado su niño, puede programar para que manden avisos cuando tiene poco dinero en su cuenta o designar pagos cada cierto tiempo.

Este servicio elimina preocupaciones sobre el robo o pérdida de dinero y da a los padres información sobre lo que están comiendo los sus niños en la escuela. Pueden ir a www.SchoolBucks.com para crear su cuenta. Si tienen cualquier pregunta, por favor llamen a Susan Renaud al teléfono 331-5060.

CHEQUES DEVUELTOS

Si un banco devuelve un cheque por insuficiencia de fondos, notificaremos a los padres para que reembolsen el dinero. Un pago al banco de \$10.00 se añadirá a la cantidad que se tiene que reembolsar. El pago se tiene que hacer al contado, por giro postal (money order) o giro del banco (cashier's check). No se aceptarán más cheques hasta que se haga el reembolso de lo que se debe. **Si otro cheque es devuelto por el banco, no se aceptarán más cheques.**

REEMBOLSOS

Por petición, reembolsos de menos de \$5.00 serán pagados al padre o estudiante en efectivo. Reembolsos de más de \$5.00 serán devueltos a los padres por correo a no más tardar de en 30 días.

COMIDAS A FIANZA

El Departamento de Servicios Alimenticios es una empresa autosuficiente. Todos los ingresos de la venta de comidas son usados para el mantenimiento del personal, equipo, alimentos, provisiones etc. Es la responsabilidad de los padres que aseguren que los niños tengan dinero para comprar su comida. No podemos ser responsables por los niños que rutinamente habitualmente no tienen dinero; esto sería un regalo de fondos públicos y es contra el código educativo del estado. Permitimos a los estudiantes cargar a su cuenta hasta dos

desayunos y dos almuerzos, o un en total de \$8.50 en las escuelas primarias y o \$9.00 en las escuelas medias o secundarias. El estudiante pone su número (PIN#) en la computadora y carga la comida a su cuenta.

Una vez que el estudiante llegue al máximo en su cuenta y no tiene dinero para comprar su comida, se le dará un almuerzo alterno con leche para que no tenga hambre. Avisaremos a los padres que el estudiante viene a la escuela sin comida y tienen que determinar cómo se va a rectificar el problema.

VIAJES FUERA DE LA ESCUELA

Almuerzos en bolsas estarán disponibles en la cafetería para viajes fuera de la escuela. Las comidas proveídas por la cafetería deben ser pagadas de acuerdo con la elegibilidad del estudiante (gratis, precio reducido \$.40, o precio completo \$2.75).

FIESTAS

Fiestas son una manera divertida de reconocer a los estudiantes y celebrar días feriados y cumpleaños. Galletas y bizcochos pueden ser parte de una dieta saludable cuando se comen en moderación. Cuando son parte del menú, son planeadas y analizadas para el contenido nutritivo de nuestro menú. De todas maneras, para cumplir con nuestra declaración de principios del bienestar de proveer un ambiente saludable para nuestros estudiantes, animamos a los padres que traten de incorporar comidas saludables cuando planeen una fiesta en el colegio.

Acuérdense que comidas preparadas en casa no son permitidas en fiestas del colegio por orden de los códigos de salud y seguridad, además de la póliza del distrito escolar. Sólo comidas que vienen pre-enpaquetadas se pueden traer y compartir en la clase para acontecimientos especiales.

Vea nuestro menu "Kids Katering" en el website del distrito para mas información.



Esperamos que este folleto haya sido informativo. Puede obtener más información en el website del distrito: www.carlsbadusd.k12.ca.us. Esta pagina web será actualizada durante el año con más información, preguntas frecuentes, nuestra declaración de principios del bienestar, e información nutritiva.



Carlsbad Unified School District

... a world class district

**6225 El Camino Real, Carlsbad, CA 92009
(760) 331-5000**

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS ALIMENTICIOS

"Alimentamos el Futuro"



De acuerdo a lo establecido por las leyes federales y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA en inglés), se prohíbe a esta organización de discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, o impedimentos de las personas.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.