

M A Y O 2 0 1 9

Distrito Escolar Unificado de la Ciudad de San Bernardino

# Noticias de Nutrición

## Provisión de Elegibilidad Comunitaria (CEP)

Disfruta de desayuno y almuerzo GRATUITOS en tu escuela



MOBILE MENUS

## Apúntese para la aplicación del menú nutritivo interactivo

Para información sobre los Menús diarios, descripciones e información nutricional de las comidas en el menú.

## Resumen de la implementación del Reglamento sobre el Bienestar

Este resumen puede verse en la página de Internet del Departamento de Servicios Alimenticios <http://sbcusd.com>.

## Subcomité para el Bienestar de los Alumnos

Siempre estamos buscando nuevos miembros para el Subcomité para el Bienestar de los Alumnos. Invitamos a los padres, maestros, alumnos y administradores escolares a ser parte de un equipo que fomenta la salud, el bienestar y la capacidad de aprender de los alumnos.

Para mayor información comuníquese con Ivy Doan, RD (909) 881-8000 ext. 240

## Reglamento sobre el Bienestar

Nuestro Reglamento sobre el Bienestar está en cada cafetería. También puede ver el reglamento por Internet en <http://sbucsd.com>. Siga las instrucciones bajo el vínculo del [Board Policy](#) bajo la pestaña "School Board".

## **Semana de Conciencia de las Alergias Alimentarias**

**12 – 18 de mayo de 2019**

**#ShareTheFAACTS**

**Comparta información sobre las alergias alimentarias**

**FoodAllergyAwareness.org**

**¿LO SABÍA?** Las alergias alimentarias pueden afectar a casi 15 millones de estadounidenses, incluyendo a 6 millones de niños.

- Las alergias alimentarias pueden ser mortales.
- La única manera para prevenir una reacción alérgica es evitar las comidas que producen dicha alergia.

**Si su hijo tiene una alergia alimentaria, asegúrese de entregar sus Declaraciones médicas a la oficina de su escuela para los ajustes a las comidas**  
[Visite nuestro sitio de Internet para el formulario en SBCUSDnutritionservices.org](http://SBCUSDnutritionservices.org)



## Cosecha del mes: fresas

- Abundante fuente de vitamina C
- Ayuda el sistema inmunológico
- Ayuda a regular la glucosa sanguínea
- Mejora la salud cardíaca
- Ayuda a prevenir el cáncer

## Receta: Pasta primavera

4 porciones



### **Ingredientes**

- 8 oz. de pasta de rueda
- 1 bolsa 16 oz. de verduras mixtas congeladas
- 1/2 queso crema con cebolleta y cebolla
- 1/4 taza de leche
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- Queso parmesano rallado finamente

### **Instrucciones:**

1. En una cacerola cocine la pasta en una gran cantidad de agua hirviendo con poca sal por 4 minutos. Agregue las verduras congeladas. Cocine otros 5 minutos o hasta que la pasta y los vegetales estén tiernos; escurra. Regrese la pasta preparada a la cacerola caliente.
2. Agregue queso crema a la pasta preparada. Cocine hasta que esté caliente. Incorpore la leche.
3. Sazone con sal y pimienta y rocíe queso parmesano.