

M A Y O 2 0 1 9

Distrito Escolar Unificado de la Ciudad de San Bernardino

Noticias de Nutrición



MOBILE MENUS

Apúntese para la aplicación del menú nutritivo interactivo

Para información sobre los menús diarios, descripciones e información nutricional de las comidas del menú.

Solicitudes para comidas

Recuerde que ahora puede rellenar las solicitudes para comidas por Internet en <http://onlinemealapp.sbcusd.com/> Cuando rellena la solicitudes para comidas por Internet, estas se van directamente a Servicios Alimenticios, así que su solicitud se tramitará más rápido.

Resumen de la implementación del Reglamento del 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 un equipo que fomenta la salud, el bienestar y la capacidad para 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://sbcusd.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



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 con 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.