



K C NEWS

For the Family
May 2015

Find Whole Grains

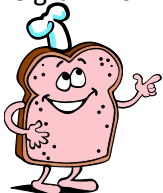
Find healthy choices fast by choosing products that have the Whole Grain stamp. Find more information at WholeGrainsCouncil.org.



Make Half of Your Grains Whole

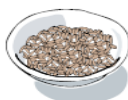
Whole grains contain the entire grain kernel: the bran, germ, and endosperm.

School meals are giving kids the goodness of whole grains. Whole grains have B vitamins, minerals, and fiber to help them feel full longer so they stay alert to concentrate at school. Starting in School Year 2014-15, all grains offered as part of school lunch and breakfast are "whole grain-rich." This means that at least 50% or more of each grain product is whole grain.



Some Examples of Whole Grains:

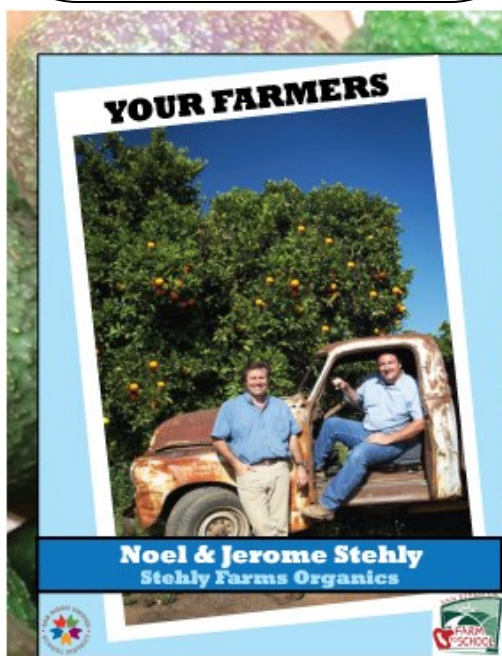
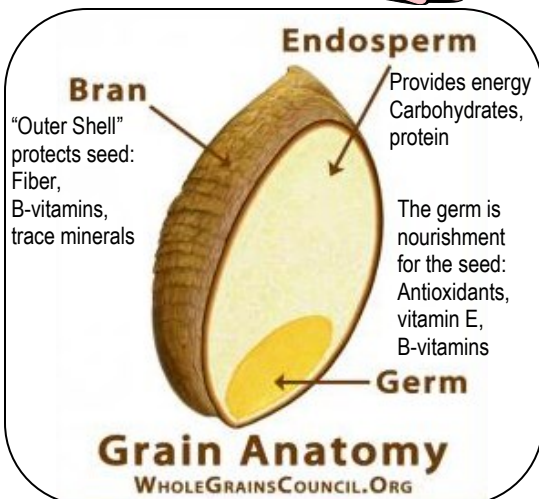
Amaranth
Barley
Brown and colored rice
Buckwheat
Corn, including whole cornmeal & popcorn
Millet
Oats, including oatmeal
Quinoa
Rye
Sorghum (also called milo)
Teff
Triticale
Wheat, including varieties such as spelt, emmer, faro, einkorn, Kamut, durum and forms such as bulgur, cracked wheat and wheatberries
Wild rice



Good Sources of whole grains are whole-wheat bread, crackers, pasta, sandwich buns, rolls, cereals, and tortillas.

Whole Grain Tips

- Choose a whole grain, such as oatmeal, when you have hot cereal.
- Read the label on a cereal box to find the word "whole" listed with the first ingredient.
- Try brown rice or whole-wheat pasta
- When baking, substitute whole-wheat flour for at least half of the flour in a recipe.
- Eat whole-grain crackers.
- Serve and eat whole grains every day with meals or as snacks. Popcorn is a whole grain and can be a healthy snack.



Wednesday's Harvest: Organic Pee wee Avocados

Farmers: Noel & Jerome Stehly

Farm: Stehly Farms Organics

Location: Valley Center, CA

Farm Size: 300 acres

Farm Age: Started in 1964

Main Crops: Citrus and Avocados

Growing Style: Certified Organic

What's a Pee wee Avocado?

Pee wees are one of the smallest avocados -- but they are big on flavor! They grow on trees and are harvested by hand. Is an avocado a fruit, or a vegetable? Actually, it's a fruit!

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. The free PayPAMS Mobile App is now available for Android and iPhone. Make payments, view meal account balance, cafeteria purchases and payment history.

Or visit our website at www.sandi.net select School meals/Application and select the link Pre-payment for meals, or www.paypams.com.

PREPAY AT SCHOOL-CASH OR CHECK

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

Free and Reduced Price Meals

Applications are accepted year around and are available at your school's office or the Food Services office at 6935 Gifford Way, SD 92111



San Diego Unified School District
Food and Nutrition Services
www.sandi.net/food



Facebook: San Diego Unified Farm to School

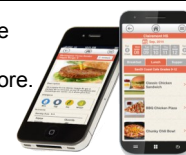


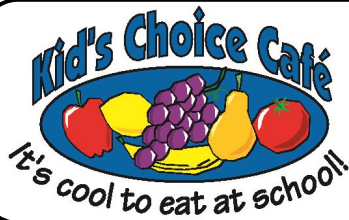
Twitter: SDFarmtoSchool



Instagram: SDFarmtoSchool

Find your school's menu on the SDUSD's Menu App from the Apple Store or Google Play Store. Search for Yummy digital school menus. It's Free!!





K C NEWS

Para la Familia
Mayo de 2015

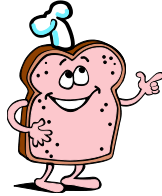
Encuentra Granos Enteros
Encuentra opciones saludables al seleccionar productos con el sello de Granos Enteros. Más información en WholeGrainsCouncil.org.



Opta por que la Mitad de tus Granos sean Enteros

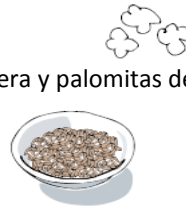
Los granos enteros contienen toda la semilla del grano: el salvado, el germen y el endospermo.

Los alimentos escolares les brindan a los niños lo bueno de los granos enteros. Los granos enteros tienen vitaminas B, minerales y fibra para ayudarles a sentirse llenos por más tiempo para estar alertos y concentrarse en la escuela. Comenzando en el ciclo escolar 2014-15, todos los granos que se ofrecen como parte del almuerzo y desayuno escolar son "ricos en granos enteros". Lo que significa que por lo menos el 50% o más de cada producto de granos contiene granos enteros.



Algunos Ejemplos de Granos Enteros:

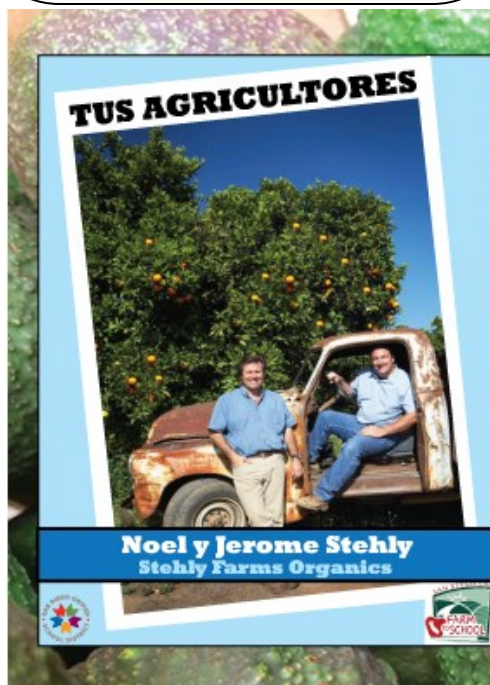
Amaranto
Cebada
Arroz integral y de color
Alforfón
Maíz, harina de maíz entera y palomitas de maíz
Mijo
Avena
Quinua
Centeno
Sorgo
Teff
Triticale
Trigo, incluyendo variedades como escanda, emmer, farro, einkorn, Kamut, trigo duro y formas como bulgur, trigo quebrado y granos de trigo
Arroz salvaje



Buenas fuentes de granos enteros son el pan integral, galletas saladas, pasta, pan para sándwich, bollos, cereales y tortillas.

Consejos de Granos Enteros

- Elige un grano entero, como la avena, cuando comas cereal caliente.
- Lee la etiqueta en la caja del cereal y encuentra la palabra "whole" anotada con el primer ingrediente.
- Prueba el arroz integral o la pasta integral
- En la repostería, sustituye harina integral en por lo menos la mitad de la harina de una receta.
- Come galletas saladas de granos enteros.
- Sirve y come granos enteros todos los días en alimentos o botanas. Las palomitas de maíz son de granos enteros y pueden ser una botana saludable.



Cosecha del Miércoles: Aguacates Pee wee Orgánicos

Agricultores:	Noel y Jerome Stehly
Granja:	Stehly Farms Organics
Lugar:	Valley Center, CA
Tamaño de la Granja:	300 acres
Edad de la Granja:	Comenzó en 1964
Cultivos principales:	Citricos y Aguacates
Estilla de cultivo:	Orgánico certificado

¿Qué es un Aguacate Pee wee?

Los Pee wees son de los aguacates más pequeños, ¡pero son gigantes en sabor! Crecen en árboles y son cosechados a mano. ¿Los aguacates son frutas o vegetales? Sorprendentemente, ¡son frutas!

\$\$\$ 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. La nueva App Móvil PayPAMS gratuita ahora está disponible para Android y iPhone. Haga pagos, revise el saldo de su cuenta, compras en la cafetería y el historial de pagos.

Visite nuestro sitio en www.sandi.net y seleccione School meals/Application y seleccione el enlace Pre-payment for meals, o www.paypams.com.

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.



Distrito Escolar Unificado de San Diego
Departamento de Servicios Alimenticios
www.sandi.net/food

Esta es una institución de oportunidades equitativas



Facebook: San Diego Unified Farm to School



Twitter: SDFarmtoSchool



Instagram: SDFarmtoSchool

Encuentra el menú de tu escuela en la nueva App del Menú en Apple Store o Google Play Store. Busca Yummy digital school menus. ¡¡Es gratis!!

