

# ¡Comienza Tu Día Saludable: Desayuna en la Escuela!



## Las Comidas Escolares Sacan Las Mejores Notas

Una nutricionista graduada planea las comidas de acuerdo a las Normas Dietéticas Americana. Estas normas se rigen por las más corrientes investigaciones científicas de la nutrición de los niños.

## ¿Porque es Tan Importante El Desayuno?

- El desayuno es esencial para “despertar” el cuerpo y también el cerebro.
- Los niños que desayunan, reciben un estímulo nutricional que es necesario para realizar mejores labores en sus estudios.

## Deje de frustrarse por la mañana y deje que su hijo/a desayuno en la escuela

Se ofrece desayuno a TODO LOS ESTUDIANTES desde el primer día escolar. Los desayunos están servidos en todas las escuelas ACPS desde el comienzo del año escolar. Los desayunos contiene un ¼ del valor nutricional que su hijo necesita para mantenerse sano.

La selección del desayuno diario en la escuela es:

- ¡Yogurt bajo en grasa, pan queques, tostada francesa, pancito, huevos, panecillos, cereales integrales y mucho más!
- Fruta fresca o jugo del 100%
- Leche baja en grasa

*¡Coma desayuno todos los días!  
Haga un esfuerzo de tomar esta decisión, será el primer paso para una vida saludable*

## Precios

Los siguientes precios no aplican para aquellos niños elegibles a recibir almuerzos gratis o a precios reducidos:

- Precio Regular: \$1.15
- Leche: \$0.50
- Desayuno Para Adulto: \$1.55
- Los Estudiantes Elegibles a Recibir Comidas Escolares Gratis o a Precios Reducidos: Sin Costo

## ¿Como Puedo Calificar Para Comidas Gratuitas o Comidas Reducidos?

Para comidas gratuitas o comidas a precios reducidos, es necesario completar anualmente el formulario de asistencia para comidas escolares:

Para el disfrute de la libertad o la reducción de las comidas, las solicitudes deben completarse anualmente:

- Un adulto del hogar debe completar la solicitud, verificar sus ingresos, y proveer los nombres y apellidos de sus hijos. También necesita dar el nombre

de la escuela en que asisten sus hijos.

- Estas solicitudes están disponibles en cada una de las escuelas y están disponibles en ingles y en español.
- Ya recibidas la solicitudes, la oficina de Servicios de Alimentos y Nutrición tomara 10 días en procesar y notificar a los padres sobre el status de su elegibilidad por medio de una carta.

## ¿Como Se Hacen Los Pagos Para Las Comidas Escolares?

Las comidas pueden ser pagadas :

- Pueden pagar en efectivo o con cheques. Si paga con cheque, debe dirigirlo al nombre de la escuela. En parte “memo” del cheque debe incluir el nombre del estudiante con su numero de identificación.

---

No se fruste mas disfrute el tiempo por la mañana y deje que su hijo/a tome un desayuno nutritivo en la escuela a bajo costo.

