

Aplicación para Comidas Gratis o Precio Reducido

- ◆ Una nueva aplicación es requerida cada año escolar.
- ◆ Nomás se necesita una aplicación por familia.
- ◆ Puede recoger una aplicación en cualquier oficina de las escuelas.

Alergias e intolerancias alimenticias que amenazan la vida

El Departamento de Nutrición proporcionara sustituciones o modificaciones en las comidas escolares para estudiantes cuyas discapacidades restrinjan su dieta. Un estudiante con una discapacidad se le dará sustituciones cuando esa necesidad sea respaldada por una declaración medica escrita o una forma dietética con la firma de un médico. La declaración médica debe incluir:



- Una descripción de la discapacidad física o mental del estudiante,
- Una explicación de lo que se debe hacer para acomodar la discapacidad del estudiante, y
- El o los alimentos que deben ser omitidos y las alternativas recomendadas.
- **La declaración medica y/la forma con la receta médica dietética deben estar firmados por un profesional de la salud con licencia del estado.**
- ◆ La forma para una receta médica dietética puede ser obtenido en la página web de nutrición del sitio web del Distrito.

Precio de Comidas para 2018-2019

	Almuerzo	Lonche
Marcus Whitman	\$1.25	\$2.00
Tieton Intermediate	\$1.25	\$2.25
Junior High/High School	\$1.25	\$2.25
Adultos	\$3.00	\$4.00



NUTRICIÓN INFANTIL

Oficina: 17000 Summitview Rd, Cowiche, WA

Telefono: (509) 678-8780

OBJETIVO:

La nutrición infantil de Highland se esfuerza por proporcionar comidas nutritivas y de calidad que promuevan hábitos de alimentación saludable y duradera que permita a los estudiantes alcanzar su más alto nivel de logros.

- ◆ Más de 1100 estudiantes participan en el programa de comidas a diario.
- ◆ La nutrición infantil de Highland proporciona alrededor de 71,000 almuerzos y más de 1,097,000 lonches cada año.



LA MAYOR RIQUEZA ES LA SALUD

- ◆ Las comidas servidas bajo el Programa Nacional de Comidas Escolares deben cumplir con las normas de nutrición establecidos por USDA.
- ◆ Almuerzo en Marcus Whitman (K-3): A los estudiantes se les sirve una comida fuerte, jugo de fruta 100%, fruta entera o enlatada y leche sin grasa.
- ◆ Lonche en Marcus Whitman (K-3): A los estudiantes se les sirve una comida fuerte, leche sin grasa, una variedad de frutas y vegetales.
- ◆ Almuerzo y Lonche en Tieton Intermediate School (4-6): A los estudiantes se les sirve una comida fuerte, y tienen opciones de frutas, vegetales y leche sin grasa.
- ◆ Jr/Sr High (7-12): A los estudiantes se les ofrece un plato fuerte, con su selección de frutas y vegetales o una barra con diferentes opciones que incluye una variedad de frutas y vegetales, y opciones de leche sin grasa

- ◆ **Tenga en cuenta que con el programa NSLP el estudiante solo está obligado a llevar 3 opciones de alimentos para que sea una comida completa. Esto es para TIS, Junior High y High School.**

CADA COMIDA ESCOLAR INCLUYE CINCO GRANDES OPCIONES

- ◆ **LECHE** –leche sin grasa sencilla o de chocolate
- ◆ **VEGETALES** –por lo menos 2-3 opciones diarias. El menú mensual incluye más de 50% de vegetales frescos
- ◆ **FRUTAS** –por lo menos 2 opciones diarias. El menú mensual incluye más de 50% de frutas frescas
- ◆ **GRANOS** – todas las opciones son ricos en granos integrales, incluyendo panes, pastas arroz e incluso masa para pizza.
- ◆ **CARNE/CARNE ALTERNATIVA** – incluye pollo de carne blanca, de res y cerdo sin grasa y quesos bajos en grasa.



EL ALMUERZO ESCOLAR GARANTIZA UN INICIO NUTRITIVO DIARIO

- ◆ Se sirve almuerzo todos los días.
- ◆ El almuerzo proporciona ¼ de las cantidades recomendadas que un estudiante necesita a diario.
- ◆ Comer el almuerzo mejora el desempeño de los estudiantes en el salón, en exámenes y en sus calificaciones.

POLIZA DE CARGOS PARA LAS COMIDAS

El distrito reconoce que en ocasión, los padres olvidan depositar dinero en la cuenta de su hijo/a para las comidas. Para garantizar que los estudiantes no pasen hambre, y también para promover la responsabilidad y minimizar la carga financiera del departamento de Nutrición Infantil, se aplicaran los siguientes procedimientos:

- ◆ Se le permitirá a todos los estudiantes fiar almuerzo y/o lonches a su cuenta de comidas escolar. Pero, no se permitirá fiar comidas que no sean para estudiantes, segundo plato o leche y opciones extras.
- ◆ Notificaciones de saldo bajo se le hará a los padres o guardián a través de estados de cuenta por correo, llamadas, o correo electrónico que se harán regularmente.

- ◆ Toda comunicación con respecto a cuentas con saldos negativos serán dirigidas directamente a los padres o guardián por medio de llamadas, correo electrónico o cartas por correo.
- ◆ Cualquier saldo pendiente al final del año escolar será agregado a la lista de multas del estudiante.

¿Qué HAY DE COMER?

Los menús se publican en la cafetería de cada escuela al igual que en la página de internet de Highland School District #203 (www.highland.wednet.edu)

OPCIONES PARA PAGOS

La opción de pre-pagar es un forma conveniente de asegurar que los estudiantes tengan una comida nutritiva todos los días escolares.

- ◆ **Pagos por Internet:** haga pagos en la página web de Highland en www.highland.wednet.edu y después seleccione el botón “Online Payments” <https://wa-highland.intouchrecepting.com>.
- ◆ **Pagos en Persona:** pase por la oficina de la escuela de su estudiante entre las 7:45 am and 1:00 pm, de lunes a viernes para pagar en efectivo o con cheque. Por favor, traiga la cantidad exacta, las oficinas no podrán dar cambio.

Nota: no se aceptan pagos en las líneas a la hora del lonche para acelerar las filas de servicio y asegurar que los estudiantes tengan tiempo para comer.



El Distrito Escolar de Highland no discrimina en sus programas o actividades por motivos de sexo, raza, credo, religión, color, origen nacional, edad, condición de veterano de guerra o grado militar, orientación sexual, expresión de género o identidad, discapacidad o uso de perro guía entrenado o animal de servicio, y ofrece igualdad de acceso a los Boy Scouts y a otros grupos de jóvenes especificados. El empleado mencionado a continuación ha sido designado para atender consultas y quejas de supuesta discriminación: Coordinador del Título IX y Coordinador de Cumplimiento de derechos civiles (RCW 28A.640/28A.642): Brandon Jensen, Director de Highland Sr High School, 17000 Summitview, Cowiche WA 98923, 509-678-8800, bjensen@highland.wednet.edu. Coordinador de la sección 504/ADA: Mindy Schultz, Directora de la Escuela Marcus Whitman Cowiche Elementary, 1181 Thompson Rd, Cowiche, WA 98923, 509-678-8900, mshultz@highland.wednet.edu. Coordinador de Acoso e Intimidación: Don Strother, Director de Highland Jr High, 17000 Summitview Rd, Cowiche, WA 98923, 509-678-8800, dstrother@highland.wednet.edu. El Distrito Escolar de Highland también tomará medidas para asegurar que las personas de origen nacional que carecen de conocimientos del idioma inglés pueden participar en todos los programas educativos, servicios y actividades. Para obtener información acerca de los servicios de traducción o programas de educación bilingüe de transición, comuníquese con Ana García, Secretaría de Servicios Estudiantil.