

## **Estimados padres o tutores:**

Todos los estudiantes inscritos en VCP son elegibles para recibir desayuno gratis. Este año, necesitamos su ayuda para asegurar que todos los estudiantes estén completamente preparados para el éxito académico. Todos sabemos que a los niños hambrientos les cuesta más hacer su mejor esfuerzo. Es por eso que alentamos a todos los estudiantes a energizar su día escolar con un desayuno nutritivo.

El Programa de Desayuno Escolar está disponible para todos los estudiantes todas las mañanas de lunes a viernes. No es necesario que registre a su hijo con anticipación. Su hijo puede desayunar en la escuela todos los días o sólo ocasionalmente. El desayuno escolar tiene sentido: todos los días, a los estudiantes se les ofrecen comidas que incluyen porciones de fruta, alimentos ricos en granos integrales y leche baja en grasa o sin grasa. Estos desayunos están bien balanceados y siguen estándares respaldados por la mejor ciencia nutricional disponible. La participación en el programa también brinda a los niños la oportunidad de disfrutar de una comida matutina con sus amigos.

El desayuno escolar es una solución ideal en las mañanas ocupadas cuando los niños llegan tarde o los padres necesitan llegar temprano al trabajo. Cualquiera que sea la razón, si el desayuno en casa no es conveniente, haga que su hijo aproveche el desayuno aquí en la escuela para que pueda disfrutar de los muchos beneficios de comenzar el día con una comida saludable.

El desayuno escolar se sirve de 7:30 a. m. a 7:55 a. m. Si su estudiante necesita desayuno escolar, por favor llegue antes de las 7:50 a.m.

Gracias por ayudarnos a asegurarnos de que todos los estudiantes comiencen el día escolar alertos, bien alimentados y listos para aprender.

Para todos los demás programas de asistencia nutricional de FNS, las agencias estatales o locales y sus subreceptores deben publicar la siguiente Declaración de no discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran los programas del USDA, el USDA tiene prohibido discriminar por de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalia o represalia por actividad de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación del programa, complete el Formulario de quejas de discriminación del programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en: [Cómo presentar una queja](#) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completo o carta al USDA por:

1. Correo: *U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;*
2. Numero de fax: (202) 690-7442; or
3. Correo Electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

## Comprender la línea del almuerzo: una guía para padres

Cada día, a su hijo se le ofrece un almuerzo que contiene lo siguiente:

**Carne o sustituto de carne, Grano, Fruta, Verdura, Y por supuesto, ¡Leche!**

---

Mientras el almuerzo más nutritivo contiene todas estas opciones, entendemos que a veces a nuestros estudiantes no les gustan algunas de las opciones.

Artículos que servimos para mantener contentos a nuestros clientes estudiantiles, nos gusta darles la opción de rechazar los artículos que no quieren comer.

---

De los 5 grupos de alimentos que se le ofrecen a su estudiante, debe elegir al menos 3 grupos de alimentos para su comida. Uno de los grupos de alimentos debe ser una **fruta** o **verdura**. Algunas de las opciones del menú pueden contar como dos grupos de alimentos, como pizza, nachos, hamburguesa con queso o ensalada del chef.

---

**Aquí hay un ejemplo del menú:**

Hamburguesa con queso en un  
**Pan** ½ taza de **Zanahorias**  
½ taza de **Papas fritas** ½ taza de **duraznos**  
8oz de **Leche**

**Entonces, su hijo podría elegir:**

Hamburguesa con queso en un **Pan** and **Papas fritas, Zanahorias, Duraznos** y **Leche**

Hamburguesa con queso en un **Pan, Duraznos** y **Lecho**

**¡Por supuesto que pueden tomar otras combinaciones o los 5 grupos de alimentos! ¡La elección depende de ellos!**

---

Si su hijo llega a casa y dice que no comió lo suficiente en el almuerzo, pregúntele si está comiendo todas las **frutas** y **verduras** que eligió.

**¡No olvides el desayuno!** ¡El desayuno es una manera excelente de comenzar el día de su hijo!

Las opciones de desayuno son un poco diferentes. Los estudiantes deben tener al menos 3 de los artículos que se ofrecen en el desayuno, uno debe ser una **fruta** o **verdura**.