

# Barbers Hill Independent School District

## THE EAGLE EATS

*diciembre 2024*



### Consejo nutricional del mes:

El invierno es el momento perfecto para disfrutar de productos abundantes y llenos de nutrientes que prosperan en temperaturas más frías. Los tubérculos como las zanahorias, los camotes y las remolachas son excelentes opciones: están llenos de vitaminas, fibra y antioxidantes que ayudan a fortalecer su sistema inmunológico durante los meses más fríos. Las frutas cítricas como las naranjas, las toronjas y los limones también son de temporada y están repletas de vitamina C, que ayuda a mantener a raya los resfriados. No te olvides de las verduras de hojas verdes oscuras como la col rizada y las espinacas, que están repletas de hierro y otros nutrientes esenciales. ¡Agregar estos alimentos de invierno a tus comidas no solo te calentará sino que también te hará sentir fuerte y saludable durante toda la temporada!

### Próximas fechas:

- 12/6: Día de Domino's Pizza de primaria
- 12/16: Almuerzo temático de invierno para primaria e intermedia
- 12/19-1/7: Vacaciones de Navidad

### RevTrak:

Realice un pago a la cuenta de comidas de su estudiante. Los pagos realizados a través de RevTrak pueden demorar hasta 24 horas en aparecer en SchoolCafé. <http://barbershill.revtrak.net/>

### Productos locales:

¡Este mes, nos complace destacar las manzanas de Top of Texas Farms en Farewell, Texas, como nuestro producto local del mes! Top of Texas Farms cultiva manzanas en el clima ideal de la región (días cálidos y noches frescas), lo que crea las condiciones perfectas para manzanas dulces y crujientes. Estas manzanas vienen en una variedad de tipos deliciosos, desde las ácidas Granny Smith hasta las dulces manzanas Fujis y Gala. No sólo son un refrigerio sabroso y nutritivo, sino que también están repletas de vitaminas, fibra y antioxidantes que ayudan a mejorar la salud y la energía de los estudiantes. Disfrutar de manzanas cultivadas localmente apoya a los agricultores de Texas y proporciona productos frescos de temporada que son buenos para usted y para la comunidad. ¡Búscalos en tus comidas escolares este mes!



# Barbers Hill Independent School District

## ¡Asegúrese de que la cuenta de comidas de su hijo se mantenga financiada!

Mantener financiada la cuenta de comidas de su hijo es sencillo con estas útiles herramientas:

- Utilice [RevTrak](#) para pagos: RevTrak es el sistema de pagos en línea del distrito donde puede realizar pagos únicos. También puede configurar pagos recurrentes habilitando la función de reposición automática.
- Administre la cuenta de su hijo en [SchoolCafé](#): SchoolCafé le permite ver el saldo de la cuenta de comidas de su hijo, revisar el historial de transacciones y configurar restricciones a la carta. También puede registrarse para recibir recordatorios de saldo bajo para adelantarse a las necesidades de la cuenta.
- Pague en efectivo o con cheque en la cafetería: también puede enviar efectivo o un cheque con su hijo para realizar pagos directamente en la cafetería.

¡Con RevTrak y SchoolCafé y las opciones de pago en persona, administrar la cuenta de su hijo nunca ha sido tan fácil!

## Empleado destacado:

¡Este mes, destacamos a Caysie Serna, una miembro dedicada del Departamento de Nutrición Escolar! Caysie se unió a Barbers Hill en marzo de 2022 y trabajó tanto en Elementary North como en Intermediate North. El año pasado, fue ascendida a Gerente en Intermediate North, donde continúa generando un impacto positivo. Una de las partes favoritas de Caysie en su trabajo es presentarles a los estudiantes alimentos saludables que quizás nunca antes hayan probado. Recientemente, un estudiante probó la toronja por primera vez y, después de probarlo, ¡el estudiante se emocionó al informar cuánto le gustó! Caysie sabe que los estudiantes que comen almuerzos más saludables tienden a tener un mejor desempeño académico y le apasiona ayudar a nuestros Eagles a esforzarse por alcanzar la excelencia. ¡Tenemos suerte de tenerla en nuestro equipo!

