



Noticias de OCEAA

Noticias de las directoras

¡Acabamos de terminar la tercer serie de evaluaciones! ¡Nos dio muchísimo gusto ver tanto progreso en los exámenes de punto de referencia de matemáticas, las evaluaciones de lectura (RESULTS) y escritura! Al evaluarlos a los alumnos con frecuencia, nos permite monitorear su progreso y lograr los estándares de fin de año en su grado. Además, podemos retarlos a los que ya estén listos para un desafío y al mismo tiempo brindarles más apoyo a otros que lo necesiten. Este es el primer año en el cual hemos implementado estas evaluaciones cuatro veces al año y los maestros, alumnos y padres de familia están fascinados de ver sus datos cambiar de anaranjado (bajo básico) y amarillo (básico) a verde (proficiente) y morado (avanzado) frente a sus ojos. ¡Todo su esfuerzo nos ayudará a alcanzar nuestra meta de 750 - inosotros creemos que OCEAA lo logrará!

He aquí algunos de ***los mejores resultados*** de esta última serie de datos:

Matemáticas	Estudiantes con puntuación avanzada o proficiente
Segundo grado	75%
Primer grado	59%
Jardín de niños	56%
Tercer grado	48%
Sexto grado	47%

Artes de lenguaje	Estudiantes con puntuación avanzada o proficiente
Sexto grade	47%
Más resultados en la reunión de la mesa directiva el 12/05/10.	

Los invitamos a la junta de la mesa directiva de OCEAA el 12 de mayo a las 7:00 PM en la biblioteca de OCEAA para ver la presentación de información adicional sobre aprendices del idioma inglés y otros grupos.

¡Los exámenes de CST comenzarán la primera semana de mayo! Hubo talleres todo el mes de febrero y marzo para padres y alumnos que enseñaron técnicas para tomar pruebas. Los pruebas muchas veces pueden causar ansiedad, por lo cual es importante que comience a preparar a su estudiante la tarde antes que comiencen los exámenes para ayudarle a tener éxito asegurándose de que:

- ★ descanse bien
- ★ cene una comida saludable (incluya carbohidratos complejos para una energía más prolongada)
- ★ desayune saludablemente (incluya carbohidratos complejos).

Pueden empezar con estos hábitos ahora y continuarlos durante los exámenes - ¡y de por vida! Esto ayudará para que estén bien preparados.



Sra. Hardman-Greene



Sra. Sosa

MIL DISCULPAS POR NUESTRA DEMORA

Estábamos tan relajados después de las vacaciones de primavera que fallamos en hacerle llegar la noticias a tiempo...por favor, acepte nuestras más sinceras disculpas.

Sitios de preparación para el examen (en inglés)

- © <http://starsamplequestions.org/welcome.html>
- © <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/sr/css05rtq.asp>
- © http://www.eduplace.com/kids/hmcam/prep/prep_3.html
- © <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/sr/blueprints.asp>

Dentro de esta edición

Renovación de la petición de autonomía	2
Proyecto cero desperdicio	2
Junta de la mesa directiva	3
Instrucciones para la línea de valet	3
Los 10 pasos para sacar buenas notas	4
Futuro de excusiones estudiantiles	6
Eventos que se aproximan	7
Del Garden Grill	7

Lo último sobre la renovación de la petición de autonomía de nuestra escuela

Muchísimas gracias a todos los alumnos, padres de familia, personal de OCEAA, y miembros de la mesa directiva que estuvieron físicamente o en espíritu en la audiencia pública que tuvo el distrito escolar de Santa Ana (SAUSD, por sus siglas en inglés) el 13 de abril de 2010.

Después de la audiencia pública, habrá otra reunión en la cual la mesa directiva de SAUSD **votará** sobre la renovación de la petición de autonomía de OCEAA. Esta votación probablemente se llevara acabo durante la primera o segunda reunión de la mesa directiva de SAUSD. En esta reunión, sabremos la decisión final del distrito sobre si nos permitirán mantener nuestras puertas abiertas. Los mantendremos informados sobre la y

fecha en cuanto sepamos para que puedan marcar sus calendarios y asistir a este evento tan importante. ¡Su apoyo es de vital importancia para la renovación de nuestro permiso de autonomía!

Para elaborar el documento de la petición pasamos innumerables horas recabando datos, revisando el documento, consultando con el distrito y con expertos educativos, etc. había un gran equipo trabajando en la petición detrás del escenario. ¡Muchísimas gracias a Elizabeth Bausman, Kristin Collins, Gabriela González, Linda Hardman Greene, Jake Henderson, Tania Hernández, Bobbie Kraus, Kathryn Lindholm Leary, Kimberly Barraza Lyons, Herman Méndez, Mavis Mitchell, Michelle Navarro,

Krista Ratnaweera, Hester Petropoulos, Michelle Rodríguez, Lisette Sosa, Sean Smith, California Charter School Association y Charter School Management Corporation por toda su ayuda! Además quisiéramos extender nuestra gratitud a todo el personal y comunidad de OCEAA por su apoyo y ánimo mientras nos enfocamos en actualizar nuestra petición - ¡juntos lo haremos realidad!

RECORDATORIO :
Padres no se estacionen en el estacionamiento que le pertenece al edificio numerado 888 que esta localizado por la salida de la calle Sycamore. No se le permite que se estacionen ahí.

¡Los estudiantes de sexto quieren su basura!

Recientemente OCEAA gano una beca de "Proyecto cero desperdicio" (Project Zero Waste, en inglés) para ayudar a mantener la basura fuera de los basureros municipales. Están suministrando a OCEAA con una variedad de herramientas para crear arte así como tijeras resistentes, pistolas de resistol, adhesivo pegajoso, pinceles grandes, etc. Estas herramientas ayudaran a los estudiantes de OCEAA crear obras de arte de los materiales que terminan en la basura. Necesitamos sus materiales que normalmente tiraría a la basura. Por favor, comience a reunir los siguientes artículos desde casa para donarlos a OCEAA. ¡Gracias! ¡Y a el Proyecto cero desperdicio muchísimas gracias!

PLASTICOS	METALES	TEXTILES	VARIADO
Tapas de tarros y botellas - todos los tamaños y colores Bolsas de redecilla - todos los tamaños y colores Canastas de fruta Cajitas de los CDs Bolsas de plástico - de colores. Por favor no mande blancas o color beige Flores Molde para cortar galletas Botones	Tapones de botellas Tapas de jarros Anillas de lata de refresco Cable Cable telefónico Moldes para cortar galletas Clavos y tornillos Botones	Pedazos de tela más grande que 12" x 12" Fieltro Material de arpillera Piel Rellena de ropa Hilo Listón Cierres Mecate	Corchos Cajas de cartón para huevos Bolsas de papel Papel de colores



De la junta de la mesa directiva que se llevo acabo en marzo...

El presupuesto fiscal preliminar para el año escolar 2010-2011 fue creado por el Comité de Presupuesto. El gobierno estatal a retrasado las distribuciones para este año escolar impactando a todo el estado. A pesar de esto, OCEAA esta en una buena situación financiera gracias al enfoque y los recortes sugeridos por el Comité de Presupuestos que el personal de OCEAA ha implementado este año escolar. Gracias al Comité de Presupuestos y al personal de OCEAA por su dedicación continúa.

Seguimos activamente buscando miembros para la mesa directiva - recibimos información sobre posibles candidatos. Si está interesado, visite la página de OCEAA para los

requisitos de la solicitud.

El reporte de FSO presentado por la Sra. González incluyo información sobre el éxito del trota-ton, oportunidades de voluntariado que se presentarán para la semana de apreciación del personal a fines de abril, y varios talleres para los padres que potencialmente se ofrecerán.

El reporte de la directora presentado por la Sra. Hardman-Greene y la Sra. Sosa se enfocaron en la renovación del permiso de la autonomía de nuestra escuela, la actualización sobre el estado de las instalaciones, y la ultima visita del distrito escolar de Santa Ana (SAUSD, por sus siglas en ingles). Después de extensas horas, la petición para la renovación

permiso de autonomía fue entregada a SAUSD a principios de marzo. La actualización sobre el estado de las instalaciones se enfocó en la plomería del segundo piso, preocupaciones de seguridad, pintar el exterior del edificio, dividir el espacio del segundo piso, y acercarnos así al uso eficaz de la energía e iluminación del edificio. Tres miembros de la mesa directiva de SAUSD y la Superintendente estuvieron de visita en nuestra escuela el 5 de marzo. Recorrieron el edificio, visitaron las aulas, y disfrutaron un desayuno en el Garden Grill.

Nos vemos en la siguiente reunión de la mesa directiva en mayo. ¡Esperamos verlo ahí!

Un amistoso recordatorio: instrucciones para la línea de servicio de valet

*Entre la línea de servicio de valet por la calle 10. **No se permite** cortar línea por el estacionamiento adyacente de OCEAA. Si corta, se le instruirá que maneje alrededor para que pueda entrar la línea de servicio de valet por la calle 10.

*Prenda sus luces intermitentes cuando este en la línea de servicio de valet.

*Por favor, mantenga despejados los caminos de entrada y salida.

*No se permite usar los teléfonos celulares mientras esta en la línea de servicio de valet.

*Siga todos la instrucciones de los Monitores de Seguridad.

*Mientras esta en la línea de servicio de valet, mantengase lo más adelante que pueda antes de parar.

*Tenga su ventana del lado de pasajero hacia abajo, listo para dejarle saber a uno de los Monitores de Seguridad el nombre de su alumno, en que salón esta, y el nombre del maestro.

*Un alumno no se podrá ir de la escuela con alguien que no esté registrado en su tarjeta de emergencia. Si alguien mas viene a recoger a su estudiante, asegúrese que esa persona esté en la lista y que tenga la información necesaria sobre su estudiante.

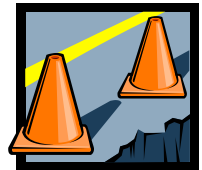
*Si necesita hablar con la maestra de su estudiante, deberá dejar su vehiculo en el estacionamiento y visitar la escuela. No se permiten las conversaciones en la línea de servicio de valet ya que estas innecesariamente detienen el flujo del trafico.

*Por favor, asegúrese que su estudiante tenga su cinturón de seguridad abrochado antes de dejar la línea de servicio de valet.

*Por favor, no deje la línea de servicio de valet hasta el Monitor de Trafico se lo indique.

*Es posible que se le pida que le de la vuelta la cuadra y reingresar la línea de servicio de valet si su estudiante todavía no sale de clases. No puede esperar en línea hasta que salga su estudiante. Esto es para acelerar el flujo de trafico.

Por favor tome unos minutos para repasar estas reglas. Fueron creadas para su seguridad y la seguridad de todos los estudiantes y el personal de OCEAA. Gracias.



Los 10 pasos para sacar buenas notas

(Paso número 4 continuado de la edición de marzo 2010)

Date cuenta de tu lenguaje corporal. Los maestros están al frente de la clase y ellos lo ven todo. Ellos saben quien esta poniendo atención, quien esta tomando notas, y quien esta escuchando la discusión del salón. Ellos también saben quien esta haciendo tarea para otra clase, escribiendo notas personales, ensoñando, y echándose una siesta (aun cuando los estudiantes han puesto las manos y los libros para esconderlo). Si eliges hacer alguna de estas cosas, no te engañes pensando que tus maestros no lo notan, aunque no digan nada. Los maestros se dan cuenta y concluyen que no te importa lo que está pasando en su clase. No es suficiente que digas que quieres sacar buenas notas; tu lenguaje corporal tiene que comunicarlo también.

Siempre has tus tareas. No mires las tareas como algo que deberías hacer; piensa en las tareas como algo que *tienes* que hacer. Como una porción significativa de tu calificación esté compuesta generalmente de las tareas, tu nota baja cada vez que no haces tareas. Entregas tus tareas siempre a tiempo, y cuando te sea posible, haz trabajo para conseguir crédito extra.

Participa en clase. Muchos maestros dan una calificación por participar en clase. Estos punto son fáciles de obtener, y participar dentro del salón te mantiene enfocada. Participar también hace la clase más interesante.

Sé buen miembro de tu grupo. La razón número uno por la que se despide a la gente de su trabajo es porque no se lleva bien con sus compañeros de trabajo. Por lo tanto, no nos sorprende que en los negocios de varias industria están animando a que

las escuelas enseñen a las estudiantes como trabajar juntos en grupos pequeños. He aquí unas cuantas cosas que tener en cuenta cuando tengas que hacer un proyecto en grupo: 1) haz tu parte del trabajo y hazlo bien, 2) acepta que todo el mundo es diferente y trata de estar abierto a las diferentes ideas, 3) Sé positivo, y anima y apoya a los otros miembros del grupo.

Trata a los demás con cortesía y respeto. Trata a tus maestros y compañeros de la misma manera que te gustaría que se te trate a ti. Sé educado, mira a tus maestros cuando te hablen, y escucha cuando otros hablan. Así mismo, ten cuidado con tu tono de voz. Las mismas palabras, en un tono de voz diferente, pueden comunicar un mensaje totalmente diferente.

Acuérdate que tus maestros son personas. Les gusta que los estudiantes les saluden por los pasillos, y aprecian cuando los estudiantes les saluden por los pasillos, y aprecian cuando los estudiantes demuestran interés en ellos. Por ejemplo, si un maestro ha estado enfermo, un simple comentario como, "Espero que se encuentre mejor," puede alegrarle el día a un maestro. Comentarios positivos como "Me gusta mucho este libro que estamos leyendo," y expresiones de agradecimiento, "Gracias por haberme ayudado," son también muy apreciados.

Involucra a tus padres. Cuando te preguntan que has hecho en la escuela, díselo. Por ejemplo, "Bueno, en inglés estudiamos aliteración para escribir poesía." A tus padres les gustará que el hecho de que les hables del o que pasa en la escuela.

Cuando sea posible, deja que tus padres te ayuden con los deberes y tus estudio. Puedes pedirles que te

pregunten el vocabulario, que lean un trabajo que has escrito, que escuchen tu práctica de un discurso, y/o que te ayuden a estudiar para un examen. Sacarás mejores notas y tus padres verán por sí mismos que verdaderamente estás tratando de hacer un buen trabajo en la escuela.

Si tienes un problema con alguna materia, una maestra, una clase, o compañero de la escuela, dejale saber a tus padres. Ellos pueden ayudarte a abogar cualquier situación y, si fuera necesario, pueden mediar a tu favor.

Quinto paso: Toma buenos apuntes - Generalmente los exámenes cubren materia que se ha presentado y discutido en clase. Por lo tanto, es importante haber tomado buenos apuntes para estudiar.

Escucha activamente. Para tomar buenos apuntes tienes que ser un escucha activo. Cuando escuchas activamente en clase, no oyes solamente las palabras que la maestra está diciendo, estás también pensando y tratando de entender la información que te están presentando.

Toma apuntes para ayudarte a estar atento. Puedes pensar mucho más rápido que lo que alguien puede hablar. Esto es por lo que, a veces, tu mente vaga cuando estás escuchando a un orador. Cuando tomas apuntes, sin embargo, tu mente tiene algo más que hacer y no tienes tiempo de hacer otras cosas. Tomar apuntes te ayuda a concentrarte. (Tomar apuntes también demuestra a tus profesores que estás interesado en la clase y que estás prestando atención.)

Sé educado, mira a tus maestros cuando te hablen, y escucha cuando otros hablan.

Los 10 pasos para sacar buenas notas

Reconoce información importante. A menudo, puedes oír un cambio en la voz de tu maestro cuando va a decir algo que es importante que sepas. Las maestras, a menudo, hablan con más volumen, más lento o dan indicaciones verbales como "el resultado más significativo," "el punto más importante," "la razón más importante," "las tres causas," etc.

Todo lo que tu maestro escriba en el pizarrón o demuestre en la pantalla debe de considerarse muy importante. Subráyalo en doble o pon una estrella al lado de esta información (o cualquier información que sea importante) para que sepas darle atención especial cuando lo estudies más tarde.

Toma apuntes que sean fáciles de leer.

1. Pon el nombre de la clase, la fecha y el número de la página en la parte superior de cada página de apuntes. Esto es fácil de hacer y te ayudará tener tus apuntes ordenados.
2. Escribe dejando una línea entre medio de tus oraciones y usa solo un lado del papel. Tus notes se verán más limpias y más fáciles de leer, y tendrás espacio para añadir algo más tarde si es que lo tienes que hacer.
3. Usa símbolos y abreviaciones siempre que sea posible. Los símbolos siguientes te ayudarán a tomar apuntes más rápidamente.

=	lo mismo o igual
↑	arriba o aumentar
c/	con
≠	no es lo mismo
↓	abajo o disminuir
s/	sin

>	más que
→	resulta en
d/d	dentro de
<	menos que
*	más importante
p/q	por que
≈	aproximadamente
p.ej.	por ejemplo
my	muy
\	por lo tanto
esp	especialmente
cl	cual

4. Usa lápiz o plumón borrable para mantener tus apuntes limpios.
5. Deja un margen ancho a la izquierda de la página. Identifica palabras clave y escríbelas en el margen. Palabras clave (tópico, gente, lugares, acontecimientos, etc.) te ayudan a organizar tus pensamientos y hacen tus apuntes más fáciles de entender. Palabras clave también son muy útiles cuando se esta estudiando para un examen. Cubre los apuntes, mira cada palabra clave y examínate a ti misma para ver que recuerdas del tema, persona, lugar o acontecimiento.

Repasa tus apuntes lo más pronto posible. Mientras la información está todavía fresca en tu mente, repasa tus apuntes y clarifica cualquier cosa que esté confusa. Que no quede ningún espacio vacío, y asegúrate de tener todas la palabras claves escritas en el margen de tus apuntes. Por supuesto que cuando estas revisando tus apuntes también estás fijando esta información en tu memoria.

Si realmente quieres sacar las

mejores notas posibles en una clase escribe tus apuntes de nuevo. Elimina información sin importancia y vuelve a escribir el resto usando tus propias palabras. Tus apuntes estarán más limpios y al escribirlos estarás aprendiendo el sujeto. Esto lleva tiempo, pero merece el esfuerzo.

Obtén una copia de los apuntes de las clases cuando estés ausente. Cuando estés ausente, cuando regreses es tu responsabilidad pedirle a tu maestra la información escrita/hojas que haya distribuido en clase y los deberes. Es asimismo, tu responsabilidad hacer el trabajo que hayas perdido por no estar en clase. *No supongas que tu profesora te dirá si hay algo que necesitas saber.* Debes también conseguir copias de los apuntes que te has perdido y ponerlos en tu cuaderno lo antes posible.

Sexto paso - Mantente bien enterado sobre como leer un libro de texto. Cuando sabes como leer un libro de texto, entiendes y te acuerdas de lo que

leíste. Los autores de los libros de texto ya han hecho mucho de tu trabajo. Han usado subtítulos en negrilla que te dicen exactamente lo que vas a leer. Han puesto todas la palabras importantes en **negrilla** o **bastardilla** y han añadido fotos, diagramas, representaciones gráficas, listas de vocabulario, sumarios y preguntas para repasar. Los autores del texto han facilitado estas "herramientas de aprendizaje" para hacer más fácil que prendas y retengas la información que están presentando.

No supongas que tu profesora te dirá si hay algo que necesitas saber.

Los 10 pasos para sacar buenas notas



En esta sección descubrirás como usar las herramientas de aprendizaje que los autores dan. También aprenderás a

recorrer el texto, leer, y repasar.

Una vez que sepas como recorrer el escrito, leer y repasar, podrás comprender y acordarte de lo que lees la primera vez que lo hagas.

Recorrer el texto. Recorrer el texto te da una idea rápida del material que vas a leer. Para recorrerlo, lee el título, los subtítulos y todo lo que esté en **negrilla** y **bastardilla**. Mira las fotos, representaciones gráficas y diagramas, lee las preguntas de repaso y lee los resúmenes.

Recorrer el texto te da mucha información en corto tiempo. Aparte de darte una visión general excelente sobre el material, el recorrer el texto también te da un "marco de información." Tener este marco de ideas principales, vocabulario, etc. te facilita leer y entender la información más detallada. Lee. Cuando la lectura tiene un motivo, tu comprensión mejora y es más fácil que te concentres. Para dar motivo y concentración a tu lectura, cambia todo lo subtitulado en **negrilla** a una pregunta. Por ejemplo, si en

negrilla dice "Los Beatles cambian de imagen," la pregunta sería, "¿Qué hicieron los Beatles para cambiar su imagen?" Mantén tu pregunta en cuenta cuando leas leyendo, y cuando termines esa sección mira a ver si puedes contestarla. Tu pregunta te da algo específico que buscar y te ayuda a que tu mente no se distraiga. De esta manera recordarás más de lo que lees.

Antes de comenzar a leer una sección, mira a ver si hay alguna palabra de vocabulario, nombres, sitios o acontecimientos en **negrilla** o en **bastardilla**, y entonces pregúntate, "¿Por qué es esta palabra, persona, sitio o acontecimiento importante?" Deberías, por supuesto, tener la respuesta a eso pregunta cuando termines de leer la sección. Cuando hayas terminado de leer por completo, deberías de saber también las respuestas a las **preguntas de repaso**.

Repaso. Bueno, has recorrido y leído el material. Esto es cuando la mayoría de los estudiantes dirán, "he terminado" y cierran el libro. Sin embargo, si te tomas unos cuantos minutos para repasar, hará una gran diferencia en lo que puedes recordar después. Cuando repasas, encierras la información en el cerebro antes de que tenga la oportunidad de evaporarse.

Para repasar, ve al principio y sigue el mismo proceso de cuando recorriste el material. Esta vez, cuando leas los subtítulos en **negrilla**, exponte a ti mismo de nuevo y brevemente el propósito o el punto de cada sección, usando tus propias palabras. Cuando mires las palabreas de vocabulario y las palabras en **negrilla** o **bastardilla** piensa en lo que quieren decir y por qué tienen importancia. Si realmente quieres encerrar la información en tu cerebro, repasa todo otra vez uno a dos días después. Cuando vayas a estudiar para el examen, te sorprenderás de que bien te sabes ya el material.

Aunque te tome un poco de práctica acostumbrarte al proceso de **recorrer, leer y repasar**, te darás cuanta en seguida que este proceso no quiere decir más trabajo; solo quiere decir mejor comprensión, mejor retención y mejores notas.

(Los diez pasos para sacar buenas notas se concluirán en la próxima edición de Noticias de OCEAA)

Excusiones estudiantiles - ¿NO MAS?

¿Sabía que el costo promedio que OCEAA paga por UN AUTOBUS para una excursión es \$370.00 dólares?

¿Sabía que el promedio de cantidad que recabamos como donaciones para el autobús de una excursión no cubre ni el 25% del costo de UN AUTOBUS?

Es difícil pensar que las excusiones estudiantiles podrían ser cosa del pasado pero cuando nuestro presupuesto está restringido, como esta ahora, los paseos se convierten en artículos de lujo. Todo el personal de OCEAA le quiere recordar lo importante y educativo que son las excusiones para nuestros alumnos. Nadie quiere ver que nuestras excusiones se cancelen y es por eso que todos los padres de

familia deben asegurarse de mandar su donativo correspondiente cada vez. No parece que lo sea, pero sus \$5.00 o \$7.00 dólares hacen la diferencia.



Eventos que se aproximan

Abril

- 26-30...Semana de apreciación del personal
- 28...**No hay clases** - Desarrollo profesional del personal
- 28...Cuidado de niños disponible por medio de KEDS. Costo \$25
- 30...Asamblea de la prueba STAR

Mayo

- 3-20...Administración de las pruebas STAR- **VEN A CLASES TODOS LOS DIAS Y A TIEMPO**
- 20...Noche en Chuck E. Cheese's de Garden Grove
- 24-28...Feria del libro
- 26...**No hay clases**
- 28...Fiesta del STAR
- 31...**No hay clases**



Del Garden Grill

Prepararte física y mentalmente para un examen es igualmente importante como estudiar tus asignaturas. Debes asegurarte de comer apropiadamente antes del examen para que te puedas enfocar en preguntar las preguntas correctamente y no en que tienes hambre o estas cansada.

"Para tener una optima función de tu cerebro, no puedes contar con una sola [comida] o puñado de 'supercomidas' solo unos días antes del examen," dice Dalia Perelman que es una especialista dietetica del centro medico Camino localizado en Mountain View, CA. "

Alimentos que contienen carbohidratos poco procesados, así como las harinas integrales, frijoles, fruta entera y las verduras albuminosas proveerán una fuente de energía fija."

Una semana de ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CEREBRO por la mañana durante los días que tiene examen su estudiante:

El Garden Grill ofrecerá aquellos estudiantes que tengan examen un desayuno gratis en los días que practi-

que el examen. Por favor, tome nota de que **NO TODOS LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO A OCTAVO GRADO TIENEN EXAMENES DE CST TODOS LOS DIAS.**

El Garden Grill tendrá una lista con los nombres de los estudiantes que se examinarán ese día así como también distribuirán boletos un día antes de que tengan su examen. Estos serán los estudiantes que son elegibles para el desayuno gratuito. El desayuno gratuito será limitado a solo alimentos saludables para el cerebro que son parte del menú enlistado abajo.

Lunes: bagel de pan integral con mermelada orgánica o queso cremo sin grasas y una porción de fruta fresca. Los bagels de pan integral o multi-grano son más nutritivos que los de harina blanca, y una cucharada de mermelada orgánica o queso cremoso sin grasas son una mejor elección que la mantequilla.

Martes: Huevos revueltos con una rebanada de pan integral tostado y jugo de 100% fruta. Los huevos son una buena fuente de proteína y con la rebanada de pan tostado tienes muy

buena combinación de nutrientes que te darán el empujón que necesitas toda la mañana.

Miércoles: Cereal con un plátano re-cortado. Elije aquellos cereales bajos en azúcar, como los "Cheerios" o "Corn Flakes", y agrégale fruta natural para endulzarlo. El cereal te llena, es fácil de preparar, sabe delicioso - la manera perfecta para comenzar tu día.

Jueves: Yogurt bajo en grasas con granola o moras frescas y jugo de 100% fruta. Recibe una gran dosis de calcio del yogurt con granola arriba para darte un gusto crujiente.

Viernes: Avena con miel de agave y canela. La avena es verdaderamente una ganadora - tiene una mezcla de proteína, fibra, y carbohidratos, que te mantendrán con energía y alerta durante el examen. Rosea tu avena con un poco de azúcar de caña orgánica o canela para endulzarla un poco más; ¡o mejor seria agregarle moras frescas! Después de todo, es viernes y te mereces un gustito por prepárate tan bien.

Chef Sean

