

2	3	4	5	6
Almuerzo: <i>¡Bayas!</i> Parfait de fruta y Yogur con Granola Brócoli y salsa para untar Leche	Almuerzo:: Pizza Pepperoni o Queso (WGR) Zanahorias ecológicas y Salsa para untar Cuñas de naranja Leche	Almuerzo: Sub italiano Elote aliñado Vaso de puré de manzana Leche	Almuerzo: Sub de jamón y queso Ensalada Cesar Banana Leche	Almuerzo: Hummus y queso con Tortilla chips integrales *V Zanahorias pequeñas Gajos de naranja Leche





¡Marzo es el mes nacional de la Nutrición!

9	10	11	12	13
Almuerzo: Sandwich de Manteca de pepitas de girasol y Jalea (Int.) Palito de queso Zanahorias y salsa para untar Manzanas locales Leche	Almuerzo: Pepperoni Pizza (Int.) Ensalada Cesar Duraznos Leche	Almuerzo: Munchable de jamón y queso Ensalada elote Aztec Cuñas de manzana local Pan sin levadura Leche	Almuerzo: Sub de pavo y queso Broccoli y Salsa de untar Macedonia de fruta Leche	Almuerzo: Snack Pack Hummus Apio y zanahorias Naranja Pan sin levadura Leche

¡Marzo es el mes nacional de la Nutrición!

16	17	18	19	20
Almuerzo: <i>Just Peachy!</i> Parfait de yogur y Fruta con Granola Zanahorias y Salsa para untar Leche	Almuerzo: Pepperoni Pizza (Int.) Brócoli y salsa de untar Pera Leche	Almuerzo: Ensalada Cesar de pollo Naranja Palitos de pan Leche	Almuerzo: Deli Sandwich Americano Broccoli y Salsa de untar Banana Leche	Almuerzo: Hummus Cup y queso Zanahorias ecológicas Manzana Tortilla Chips Leche

¡Marzo es el mes nacional de la Nutrición!

	24			
--	-----------	---	--	---

¡Marzo es el mes nacional de la Nutrición!

30	31			
Almuerzo: Sandwich de Manteca de pepitas de girasol y Jalea (Int.) Palito de queso Zanahorias y salsa para untar Manzanas locales Leche	Almuerzo: Pepperoni Pizza (Int.) Ensalada Cesar Peras Leche			

Semana nacional del desayuno

Entre semana, para muchas familias y estudiantes es difícil encontrar tiempo para tomar un desayuno sano. Sin embargo, datos del Departamento de Agricultura de EEUU muestra que más y más estudiantes han empezado a tomar un nutritivo desayuno en la cafetería de su escuela. El Programa de Desayuno Escolar sirve actualmente a más de 14 millones de estudiantes cada día. Los estudios muestran que es más probable que los estudiantes que desayunan en la escuela:

- Alcanzen un nivel más alto en matemáticas
- Saquen mejor puntuación en los test estándar
- Tengan mejor concentración, memoria y atención
- Mejoren su asistencia, comportamiento y sus notas
- Mantengan un peso sano

La Semana nacional del desayuno escolar (NSBW siglas en inglés) hace recordar a toda la comunidad escolar que el desayuno escolar ofrece a todos los estudiantes un comienzo del día escolar sano y energético. Un desayuno equilibrado es importante para los estudiantes de cualquier edad, pero desafortunadamente según los estudiantes van progresando a *middle* y *high school*, su participación en los desayunos escolares va disminuyendo. Con las demandas crecientes tanto en academia como en deportes, desayunar en la adolescencia es una forma de asegurar la mejor educación posible, para inspirar un gran futuro. El hacer del desayuno una parte esencial del día en Primaria, ayuda a establecer un hábito a seguir con más probabilidad en la adolescencia.

Mes de la Historia de las Mujeres

En reconocimiento del Mes de la Historia de las Mujeres, vamos a destacar a unas cuantas mujeres pioneras que han cambiado la manera en la que vemos la comida.

Ruth Fertel es más conocida por sus contribuciones como fundadora de Ryth's Chris Steak House. En 1965, se dió cuenta de que necesitaba ganar más dinero para mandar a sus hijos a la Universidad. Ella encontró en un periódico de New Orleans un restaurante a la venta con el nombre Chris' Steak House. Hoy, hay más de 80 Ruth Chris Steak House ubicaciones en EEUU y en otros países.

Julia Child fué una cocinera famosa, autora y un icono en la televisión. Julia estudió la mayoría de su cocina en Francia, al terminar la II Guerra Mundial cuando la población de cocineros en Francia eran mayoría hombres. Con su espíritu y alegría, Julia pudo resaltar rápidamente entre sus compañeros y expandió su imperio de cocina. Hoy, ella continua siendo un icono para cocineros tanto mujeres como hombres.

Buwei Yang Chao fué notable en áreas muy distintas por lo que trajo a la cultura americana. En la industria alimenticia, trajo a América el concepto de la comida china. Ello no solo compartió la forma de cocinarla sino también cómo comerla.

Alice Waters es conocida sobre todo por su apoyo al movimiento ecológico. Ella siempre ha tenido pasión por la comida local, sana y sin pesticidas o herbicidas. Y también por la disminución de la obesidad y promoción de la vida sana en los niños.

Edna Lewis cocinera y autora más conocida por sus contribuciones a la Cocina tradicional del Sur. Edna Lewis fué la cocinera del Café Nicholson y sirvió a William Faulkner, Marlon Brando, Eleanor Roosevelt y otros.

Our foodservice facility prepares and serves some products which may contain ingredients identified as food allergens. For more information on food allergies, go to <http://www.foodallergy.org/>.

Receta fresca

SALTEADO DE MANZANA Y ZANAHORIA

- 1½ Cuchara de aceite de oliva
 - ¼ cup cebolla (trozos pequeños)
 - ½ cup apio (rodajas finas)
 - 2 cups zanahorias (rodajas 1 pulgada)
 - 1 cup mas 2 cucharas de agua (dividido)
 - 1 ½ cups de manzanas (sin pelar/ácidas/cubos grandes)
 - 1 cuchara de miel
 - 2 cucharas de jugo de naranja
 - 1 cuchara harina de maiz
 - Sal y pimienta la gusto
 - 2 cucharas perejil (cortado)
1. Prepare todos los ingredientes.
 2. En una sartén mediana saltée la cebolla y apio en el aceite durante unos 2 minutos.
 3. Añada a la sartén 1 cup de agua y las zanahorias hasta que se hagan las zanahorias.
 4. Quite el agua que se forme. Añada las manzanas y el jugo de naranja y saltéelo durante 5 minutos.
 5. Combine la harina de maiz con las 2 cucharas de agua que le quedan y échelo a la sartén.
 6. Añada sal y pimienta al gusto.
 7. Una vez que hierva, cuézalo suave durante 2 minutos. Ponga el perejil encima y sírvalo.

National School Breakfast Week

Busy weekday mornings make it a challenge for many families and students to find time for a healthy breakfast. However, US Department of Agriculture data shows that more and more students are starting their days with a nutritious breakfast in their school cafeterias. The School Breakfast Program currently serves more than 14 million students every day. Studies show that students who eat school breakfast are more likely to:

- Reach higher levels of achievement in math
- Score higher on standardized tests
- Have better concentration, memory and alertness
- Have improved attendance, behavior and academic performance
- Maintain a healthy weight

National School Breakfast Week (NSBW) reminds the entire school community that school breakfast provides a healthy and energizing start to the day for all students. A healthy breakfast with the proper balance of nutrients is important for students of every age, but unfortunately as student's progress to middle and high school, participation in school breakfast programs tend to decrease. With greater demands in academics, extracurricular activities and sports, eating breakfast during the teenage years is one way to ensure students are getting the best education possible to inspire a bright future. Making breakfast a standard part of the day in elementary school helps establish a habit that is more likely to be sustained into adolescence.

Fresh Pick Recipe

APPLE AND CARROT SAUTÉ

- 1 ½ Tbsp olive oil
- ¼ onion (small dice)
- ½ c celery (sliced thin)
- 2 c carrots (1" slices)
- 1 c plus 2 Tbsp water (divided)
- 1 ½ c apples (unpeeled/taarge dice)
- 1 Tbsp honey
- 2 Tbsp orange juice
- 1 Tbsp cornstarch
- salt and pepper to taste
- 2 Tbsp parsley (sliced)

1. Prepare ingredients as directed.
2. In medium saucepan saute onions and celery in the *dive* oil for 2 minutes until tender.
3. Add 1 C water and the carrots to the pan and simmer until carrots are crisp but tender.
4. Drain any remaining water. Add apples, honey and orange juice to the carrots and saute for 5 minutes.
5. Combine the cornstarch with the remaining 2 T water and add to the pan.
6. Add salt and pepper to taste.
7. Bring to a medium boil and then simmer for 2 minutes. Garnish with parsley and serve.

National School Breakfast Week

Busy weekday mornings make it a challenge for many families and students to find time for a healthy breakfast. However, US Department of Agriculture data shows that more and more students are starting their days with a nutritious breakfast in their school cafeterias. The School Breakfast Program currently serves more than 14 million students every day. Studies show that students who eat school breakfast are more likely to:

- Reach higher levels of achievement in math
- Score higher on standardized tests
- Have better concentration, memory and alertness
- Have improved attendance, behavior and academic performance
- Maintain a healthy weight

National School Breakfast Week (NSBW) reminds the entire school community that school breakfast provides a healthy and energizing start to the day for all students. A healthy breakfast with the proper balance of nutrients is important for students of every age, but unfortunately as student's progress to middle and high school, participation in school breakfast programs tend to decrease. With greater demands in academics, extracurricular activities and sports, eating breakfast during the teenage years is one way to ensure students are getting the best education possible to inspire a bright future. Making breakfast a standard part of the day in elementary school helps establish a habit that is more likely to be sustained into adolescence.

BREAKFAST MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY

Fresh Pick Recipe

APPLE AND CARROT SAUTÉ

- 1 ½ Tbsp olive oil
- ¼ onion (small dice)
- ½ c celery (sliced thin)
- 2 c carrots (1" slices)
- 1 c plus 2 Tbsp water (divided)
- 1 ½ c apples (unpeeled/ta large dice)
- 1 Tbsp honey
- 2 Tbsp orange juice
- 1 Tbsp cornstarch
- salt and pepper to taste
- 2 Tbsp parsley (sliced)

1. Prepare ingredients as directed.
2. In medium saucepan saute onions and celery in the *dive* oil for 2 minutes until tender.
3. Add 1 C water and the carrots to the pan and simmer until carrots are crisp but tender.
4. Drain any remaining water. Add apples, honey and orange juice to the carrots and saute for 5 minutes.
5. Combine the cornstarch with the remaining 2 T water and add to the pan.
6. Add salt and pepper to taste.
7. Bring to a medium boil and then simmer for 2 minutes. Garnish with parsley and serve.