

Harvest of the Month

Network for a Healthy California



ORANGE GLAZED VEGETABLES

Ingredients:
 (Makes 4 servings at ½ cup each)
 2 cups frozen vegetable mix
 ½ teaspoon grated orange peel
 ¼ cup orange juice (squeeze from the orange grated for peel)
 1 tablespoon Dijon-style mustard
 1 teaspoon low-sodium soy sauce

1. Cook vegetables in microwave according to package directions.
2. While vegetables are cooking, combine orange peel, orange juice, mustard and soy sauce in a small bowl. Stir until mixed.
3. Drain vegetables and toss with orange juice mixture. Serve immediately.

DECEMBER 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
* Menu subject to change, due to availability *	*Free breakfast & lunch for all students*		1 Cheeseburger Hot Dog	2 Pizza Pocket Chicken Patty on a Bun
5 Chicken Noodle Soup Grilled Cheese Sandwich	6 Spaghetti French Bread Pizza	7 Chicken Alfredo Cheesy Bread Sticks	8 Turkey & Cheese Sandwich RibBQue	9 Mac & Cheese Chicken Tenders
12 Cheeseburger Corndog	13 Turkey & Gravy Corndog	14 Papa John's Pizza	15 Chicken Fajitas Bean & Cheese Burrito	16 Cook's Choice
19	20	21	22	23
26	CHRISTMAS BREAK			30

Lunch includes a choice of :

- ◆ Entrees
- ◆ Milk (1%white or nonfat chocolate)
- ◆ 100% Juice
- ◆ Seasonal Fruit & Vegetables from

Following available for Breakfast:

Daily special
100% juice or fruit

Lunch offered includes 5 components:

1. Grain/Bread
2. Meat/Meat Alternate
3. Fruit
4. Vegetable
5. Milk

You must take 3 of the 5 items . One of these

Breakfast Specials

Cereal & Oatmeal Bar	Pancake Sausage on a Stick	PB & J Sandwich	Cereal & Nutri Grain Bar	Bagel
Cereal	French Toast Sticks	Cereal & Muffin	Pizza Stick	Cook's Choice

Helping Your Kids Eat Healthy

- Slice oranges for a quick, healthy snack.
- Freeze 100 percent orange juice in a paper cup with a popsicle stick or spoon. Serve it for dessert.
- Instead of a soft drink, give your child an orange for a sweet and juicy treat.
- Toss oranges in a salad.
- Discuss with your child how eating oranges helps fight colds and sickness.

Produce Tips

- Look for fruit that is firm and heavy for its size with bright, colorful skins.
- Avoid fruit with bruised, wrinkled or discolored skins. Oranges with scarring or green spots on the surface are fine to eat.
- Fruits with thinner skins tend to be juicier than those with thicker skins.
- Oranges can be stored at room temperature or in the refrigerator without plastic bags for up to two weeks.

Nombre botánico: Citrus sinensis



DESAYUNO DE FRUTA

Rinde 4 porciones. 1/2 taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 naranjas peladas, sin semillas y cortadas en trocitos
 - 1 plátano mediano, pelado y rebanado
 - 1 cucharada de pasas
 - 1/3 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
 - 1/2 cucharadita de canela molida
1. Mezcle la naranja, el plátano y las pasas en un tazón pequeño.
 2. Divida la fruta en 4 tazones.
 3. Agregue a cada tazón una cucharada copeteada de yogur.
 4. Espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

DECIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*Menu puede cambiar			1 Hamburguesa con queso Hot Dog	2 Sandwich de Pollo Pizza Pocket
5 Sopa de Pollo Sandwich con Queso	6 Espegetti Pizza de Pan Frances	7 Chicken Alfredo Cheesy Bread Sticks	8 Sandwich de Pavo y Queso RibBQue	9 Hamburguesa con Queso Pollo en Tiras
12 Hamburguesa con Queso Pipo	13 Pavo con pure Pipo	14 Papa John's Pizza	15 Fajitas de Pollo Burrito de frijole y queso	16 Seleccion de Chef
19	20	21	22	23
26	Vacaciones de Navidad			30

Almuerzo incluye una seleccion de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (1% blanca o descremada chocolate)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas y Verduras de las ensaladas

Siguiente para el desayuno:

- Especial de día
- 100% de jugo o fruta
- Bajos en grasa o leche descremada

Almuerzo o freido incluye 5 componentes:

1. Pan de grano
2. Carne/carne alternativa
3. Frutas
4. Vegetal

Especiales en Desayunos

Cereal y Barra de Avena	Pancake de Salchicha	PB & J Sandwich	Cereal y Barra de Grano	Bagel
Cereal	Frances de Pan	Cereal y Muffin	Palito de Pizza	Seleccion de Chef

¡En sus Marcas...Listos!

- Salga a caminar o trotar por la mañana para activar el cerebro.
- Comience poco a poco — agregue de 10 a 15 minutos de actividad física a su día y gradualmente aumente hasta llegar a 60 minutos.
- Haga estiramientos de yoga después de caminar o correr.

Consejos Saludables

- Busque naranjas firmes y que se sientan pesadas para su tamaño, con cáscara brillante y de color intenso.
- Evite frutas con cáscara mallugada, arrugada o descolorida.
- Las naranjas de cáscara delgada tienden a ser más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Guarde las naranjas a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.