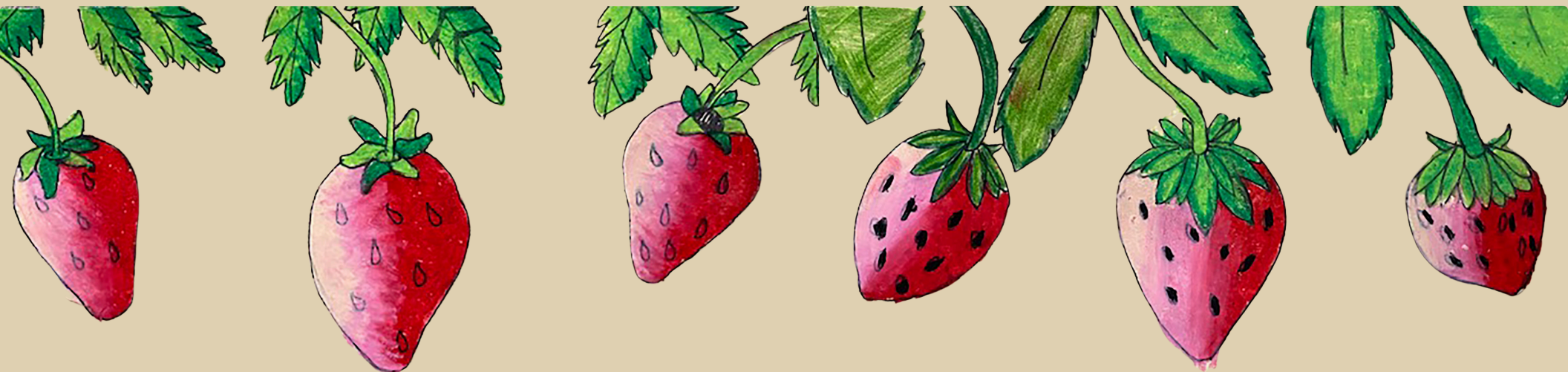




menu calendar 2024-2025

featuring harvest of the month recipes and student artwork





Welcome back to school! Food and Nutrition Services is proud to provide our students with fresh and healthy meals. We hope you enjoy this calendar and have the opportunity to prepare the delicious Harvest of the Month recipes featured each month. We offer most of these recipes in the cafeteria weekly, so don't be surprised if your child asks you to prepare it at home! Food and Nutrition Services takes pride in serving your children. We hope you will encourage your child to join us for breakfast and lunch at the school café. Eating well is the fuel for academic success.


Food and Nutrition Services

805.641.5000

Kara Muniz	Director	x1301
Adam Herrera	Operations Manager	x1303
Susan Gallardo	Sr. Office Assistant	x1306
Jeannie Fiscallini	Administrative Specialist	x1302
Kimberley Legeman	Operations Specialist	x1305
Katrina Caputo	Operations Manager	x1304
Rose Wagner, RDN	Nutrition Specialist	x1308
Erin Hansen, RDN	Nutrition Specialist	x1309

Meals are free this year for all students! However, to determine future funding, please apply for the free & reduced meal program!

For quick results, apply online: <https://venturausd.vcoe.org/>
COMPLETE applications are processed on first come, first served basis within 10 business days. **Please fill out one application per household.** Applications are NOT in the take-home packets. Please apply online **OR** ask for a paper application in your school office.

Vegetarian menu offerings are indicated by a . For allergen and nutritional information, please visit : <http://ventura.healtheliving.net/>





¡Bienvenidos a la escuela de nuevo! Los servicios de Alimentación y Nutrición se complacen en ofrecer a nuestros estudiantes comidas frescas y saludables. Esperamos que disfruten de este calendario y que tengan la oportunidad de preparar las deliciosas recetas de las Cosechas del mes que aparecen cada mes. Ofrecemos la mayoría de estas recetas en la cafetería semanalmente ;así que no se sorprenda si su hijo le pide que las prepare en casa! Los servicios de Alimentación y Nutrición se enorgullecen de servir a sus hijos. Esperamos que anime a su hijo a unirse a nosotros para el desayuno y el almuerzo en el café de la escuela. Comer bien es el combustible para el éxito académico.

Equipo de Servicios de Alimentos y Nutrición 805-641-5000

Kara Muniz	Directora	x1301
Adam Herrera	Especialista en operaciones	x1303
Susan Gallardo	Asistente de oficina	x1306
Jeannie Fiscalini	Especialista administrativa	x1302
Kimberley Legeman	Especialista en operaciones	x1305
Katrina Caputo	Especialista en operaciones	x1304
Rose Wagner, RDN	Especialista en nutrición	x1308
Erin Hansen, RDN	Especialista en nutrición	x1309

¡Las comidas son gratis este año para todos los estudiantes! ;Sin embargo, para determinar la financiación futura, por favor solicite el programa de comidas gratis y reducidas!

Para resultados rápidos, solicite en línea: <https://venturausd.vcoe.org/>

Las solicitudes COMPLETAS se procesan por orden de llegada en un plazo de 10 días hábiles. **Por favor, llene una solicitud por hogar.** LAS SOLICITUDES NO ESTÁN EN LOS PAQUETES PARA LLEVAR A CASA Por favor solicite en línea **O** pida una solicitud en papel en la oficina de su escuela.

breakfast

*The breakfast cycle will be noted on the calendar as either B1, B2, B3 or B4 at the beginning of each week

	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
B1	maple chip mini waffles	scrambled eggs, sausage links and biscuit	french toast sticks	pizza bagel	strawberry cinnamon coffee cake
B2	yogurt and cereal	bagel and cream cheese	breakfast burrito	frittata with toast	breakfast on a stick
B3	french toast sticks	breakfast quesadilla	pan dulce	ham and cheese on a bun	pizza bagel
B4	cinnamon rolls	yummy yogurt parfait with blueberries	breakfast burrito	seasonal fruit streusel coffee cake	egg and cheese bagel



Breakfast includes menu item plus fresh fruit and /or juice and an optional milk.

menú del desayuno

*Al principio de cada semana, el menú rotativo del desayuno aparecerá con cualquiera de estos nombres: B1, B2, B3 o B4



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
B1	mini gofres con chips de arce	huevos revueltos y salchichas con biscuit	pan tostado francés	bagel de pizza	pastel de café canela y fresa
B2	yogur y cereal	bagel con queso crema	burrito de desayuno	frittata con pan tostado	salchicha de pavo empanizado
B3	pan tostado francés	quesadilla de desayuno	pan dulce	sándwich caliente de jamón y queso	bagel de pizza
B4	panecillos de canela	rico parfait de yogur con arándanos	burrito de desayuno	pastel de café con frutas de temporada	bagel de queso y huevos

El desayuno consiste en la opción del menú, mas fruta fresca y/o jugo y una leche opcional.

chili lime watermelon

Ingredients:

5 cups watermelon, large diced
1 teaspoon cilantro, minced
½ teaspoon chili powder
2 tablespoons lime juice
Pinch of salt
Pinch of cayenne pepper (optional)

Directions:

Prepare watermelon and cilantro as indicated above. Mix together cilantro, chili powder, lime juice, salt and cayenne pepper (optional). Pour over cut watermelon.
Serve and enjoy!

Yield: Ten ½-cup servings

sandía con chile y lima

Ingredientes:

5 tazas de sandía, cortada en dados grandes
1 cucharadita cilantro, picado
½ cucharadita chile en polvo
2 cucharadas jugo de lima
Pizca de sal
Pizca de chile de cayena (opcional)

Instrucciones:

Prepare la sandía y el cilantro como se indica. Mezcle el cilantro, el chile en polvo, el jugo de lima, la sal y el chile de cayena (opcional). Vierta sobre la sandía.
¡Sirva y disfrute!

Rendimiento: Diez porciones de ½-taza



SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN AUGUST!

a
u
g
u
s
t

a
g
o
s
t
o

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<h1>welcome back!</h1>		14 -B1 FIRST DAY OF SCHOOL!  Pulled pork sandwich with cole slaw <i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i>	15 Mac and cheese Garlic breadstick  <i>Macarrones con queso y palito de pan</i>	16 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy <i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i>
19 -B2 Orange chicken with brown rice <i>Pollo a la naranja con arroz integral</i>	20 Chicken tamale with refried beans <i>Tamal de pollo y frijoles refritos</i>	21 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>	22 Garlic butter pasta with chicken and cheese bites  <i>Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno</i>	23 BBQ chicken drumstick or herb-roasted chicken drumstick and cornbread <i>Patitas de pollo a la barbacoa o asado con hierbas y pan de maíz</i>
26 - B3 Carnitas or cheese nachos  <i>Nachos de carnitas o queso</i>	27 Bean and cheese burrito  <i>Burrito de frijoles y queso</i>	28 Sandwich variety  <i>Variedad de sándwiches</i>	29 Spaghetti with beef marinara and cheese bites <i>Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno</i>	30 Crispy chicken sandwich and tater tots <i>Sandwich de pollo crujiente y tater tots</i>

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

tomato crunch salad

Salad Ingredients:

6 cups romaine lettuce, chopped
3 cups cherry tomatoes (mixed colors), halved
¼ cup parmesan cheese
¼ cup sunflower seeds, roasted
1 ½ cups croutons (optional)

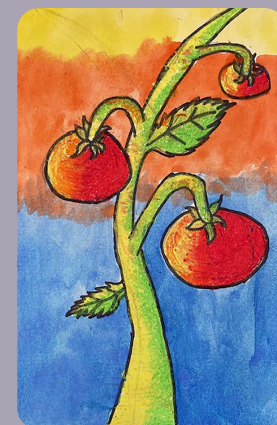
Dressing Ingredients:

¼ cup lemon juice
½ teaspoon garlic, minced
1 tablespoon parmesan cheese, grated
¼ teaspoon pepper
¼ cup olive oil

Directions:

Prepare lettuce and tomatoes as indicated above. Mix all dressing ingredients in a small bowl. Toss salad mixture with dressing. Sprinkle sunflower seeds and parmesan cheese on top of salad. Add croutons (optional). Serve and Enjoy!

Yield: Ten 1-cup servings



ensalada de tomate crujiente

Ingredientes de la ensalada:

6 tazas de lechuga romana, cortada
3 tazas de tomates cherry (colores mixtos), cortados a la mitad
¼ taza queso parmesano
¼ taza semillas de girasol, tostadas
1 ½ tazas crutones (opcional)

Ingredientes del aderezo:

¼ taza jugo limón
½ cucharadita ajo, picado
1 cucharada queso parmesano, rallado
¼ cucharadita pimienta
¼ taza aceite oliva

Instrucciones:








Prepare la lechuga y los tomates como se indica. En un recipiente pequeño mezcle todos los ingredientes del aderezo. Mezclar la ensalada con el aderezo. Espolvoree las semillas de girasol y el queso parmesan sobre la ensalada. Anadir los crutones (opcional).
¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: Diez porciones de 1-taza

SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN SEPTEMBER!

S
e
p
t
e
m
b
e
r

S
e
p
t
e
m
b
r
e

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 -B4  No School No Hay Clases	3 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	4 Grilled cheese or ham and cheese sandwich  <i>Sándwich de queso o queso y jamon caliente</i>	5 Chicken alfredo and whole grain dinner roll <i>Pollo alfredo y pan integral</i>	6 Fish sticks and crinkle cut fries <i>Palitos de pescado y papas fritas</i>
9 -B1 Crispy chicken sandwich <i>Sandwich de pollo crujiente</i>	10 Lasagna rollup  <i>Rollo de lasaña</i>	11 Carnitas burrito <i>Burrito de carnitas</i>	12 Chili mac and garlic breadstick <i>Macarones con queso y chile y palito de pan</i>	13 Cheese or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>
16 -B2 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	17 Crunchy turkey taco <i>Taco de pavo crujiente</i>	18 Pulled pork sandwich with cole slaw <i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i>	19 Mac and cheese  Garlic breadstick <i>Macarrones con queso y palito de pan</i>	20 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy <i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i>
23- B3 Orange chicken with brown rice <i>Pollo a la naranja con arroz integral</i>	24 Chicken tamale with refried beans <i>Tamal de pollo y frijoles refritos</i>	25 Cheese or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>	26 Garlic butter pasta with chicken and cheese bites <i>Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno</i>	27 BBQ chicken drumstick or herb-roasted chicken drumstick and cornbread <i>Patitas de pollo a la barbacoa o asado con hierbas y pan de maíz</i>
30 -B4 Carnitas or cheese nachos  <i>Nachos de carnitas o queso</i>	<p><i>September is National School Success Month</i></p> <p>BE SURE TO START YOUR DAY WITH A HEALTHY, BALANCED BREAKFAST EACH DAY TO FUEL YOUR BODY AND BRAIN!</p>			

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

ensalada de energia de proteina

Ingredientes de la ensalada:

6 tazas lechuga romana, cortada
1 ½ tazas tomates cherry rojos, cortados a la mitad
1 ½ tazas tomates cherry amarillos, cortados a la mitad
1 taza garbanzos, bajo en sodio
Totopos (opcional)

Ingredientes del aderezo:

½ taza mayonesa baja en grasas
½ taza buttermilk baja en grasas
1 cucharadita perejil seco
1 cucharadita cebolla en polvo
½ cucharadita ajo granulado
¼ eneldo seco
¼ cucharadita sal

Instrucciones: Cortar la lechuga y los tomates. En un recipiente agregar la lechuga, los tomates y los garbanzos. En un recipiente pequeño, mezclar todos los ingredientes del aderezo. Mezclar la ensalada con el aderezo.

Opcional: Servir con totopos.

Rendimiento: Diez porciones de 1 taza



Salad Ingredients:

6 cups romaine lettuce, chopped
1 ½ cups red cherry tomatoes, halved
1 ½ cups yellow cherry tomatoes, halved
1 cup garbanzo beans, low-sodium
Tortilla chips (optional)

Dressing Ingredients:

½ cup light mayonnaise
½ cup lowfat buttermilk
1 teaspoon dried parsley
1 teaspoon onion powder
½ teaspoon granulated garlic
¼ teaspoon dried dill weed
¼ teaspoon salt

Directions: Chop romaine lettuce and halve tomatoes. In a mixing bowl, add lettuce, tomatoes and garbanzo beans. Mix all dressing ingredients in a small bowl. Toss salad mixture with dressing.

Optional: Serve with tortilla chips.

Yield: Ten 1-cup servings




protein power salad



SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN OCTOBER!

O
C
t
o
b
e
r

O
C
t
u
b
e
r

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <p>NATIONAL FARM to SCHOOL MONTH</p> <p><i>thank a farmer!</i></p>	1 -B4 Bean and cheese burrito  <i>Burrito de frijoles y queso</i>	2 Sandwich variety  <i>Variedad de sándwiches</i>	3 No School No Hay Clases	4 Crispy chicken sandwich and tater tots <i>Sandwich de pollo crujiente y tater tots</i>
7 -B1 Teriyaki chicken with brown rice <i>Pollo al teriyaki con arroz integral</i>	8 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	9 Grilled cheese or ham and cheese sandwich  <i>Sándwich de queso o queso y jamon caliente</i>	10 Chicken alfredo and whole grain dinner roll <i>Pollo alfredo y pan integral</i>	11 Fish sticks and crinkle cut fries <i>Palitos de pescado y papas fritas</i>
14 -B2 Crispy chicken sandwich <i>Sandwich de pollo crujiente</i>	15 Lasagna rollup  <i>Rollo de lasaña</i>	16 Carnitas burrito <i>Burrito de carnitas</i>	17 Chili mac and garlic breadstick <i>Macaronnes con queso y chile y palito de pan</i>	18 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>
NATIONAL SCHOOL LUNCH WEEK!				
21 -B3 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	22 Crunchy turkey tacos <i>Taco de pavo crujiente</i>	23 Pulled pork sandwich with cole slaw <i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i>	24 Mac and cheese Garlic breadstick  <i>Macarrones con queso y palito de pan</i>	25 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy <i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i>
28 	29 	30 		

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

persimmon salsa

Ingredients:

- 2 ½ cups Fuyu persimmons, medium diced
- 1 ½ cup Fuji or Granny Smith apples, medium diced
- ½ jalapeño, seeded, membrane removed and minced
- ½ cup cilantro, chopped
- ⅓ cup yellow onion, minced
- ¼ cup fresh lime juice
- ¾ cup dried cranberries
- ¼ teaspoon salt

Directions:

Dice persimmons and apples. Remove jalapeño seeds and membrane and mince. Chop cilantro and mince onion. Squeeze limes for juice. Mix all ingredients together in a large bowl. Serve and enjoy!

Yield: Ten ½-cup servings

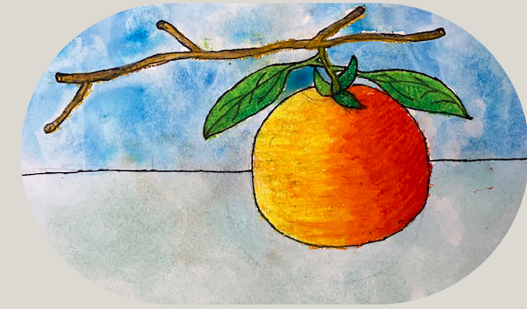
Ingredientes:

- 2 ½ tazas caquis Fuyu , cortados en dados medianos
- 1 ½ taza de manzana Fuji o Granny Smith, cortadas en dados medianos
- ½ jalapeño, sin semillas ni membrana, picado
- ½ taza cilantro, picado
- ⅓ taza cebolla amarilla, picada
- ¼ taza jugo de lima fresco
- ¾ taza arándanos secos
- ¼ cucharadita sal

Instrucciones:

Cortar los caquis y las manzanas. Remover las semillas y la membrana del jalapeño y picar. Picar el cilantro y la cebolla. Exprimir las limas para el jugo. Mezclar todos los ingredientes juntos en un recipiente grande. ¡Sirva y disfrute!

Rendimiento: Diez porciones de ½-taza



salsa de caqui



SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN NOVEMBER!

n

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

n

November is "Good Nutrition Month"

make HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGETABLES

1

Fall Break
No School
No Hay Clases

O

v

4 -B4
Orange chicken with
brown rice

*Pollo a la naranja con
arroz integral*

5
Chicken tamale with
refried beans

*Tamal de pollo y frijoles
refritos*

6
Cheese pizza or
pepperoni pizza



*Pizza de queso o
pepperoni*

7
Garlic butter pasta with
chicken and cheese bites

*Pasta con mantequilla de
ajo y pollo y bocadillos de
queso al horno*

8
BBQ chicken drumstick or
herb-roasted chicken
drumstick and cornbread
*Patitas de pollo a la
barbacoa o asado con
hierbas y pan de maíz*

v

e

i

m

11 -B1



Veteran's Day
No School
No Hay Clases

12
Bean and cheese
burrito



*Burrito de frijoles y
queso*

13
Sandwich variety



Variiedad de sándwiches

14
Spaghetti with beef
marinara and cheese bites
*Espaguetis y salsa
marinara con carne y
bocadillos de queso al
horno*

15
Crispy chicken sandwich
and tater tots

*Sandwich de pollo
crujiente y tater tots*

e

b

m

e

18 -B2
Teriyaki chicken with
brown rice

*Pollo al teriyaki con
arroz integral*

19
Hamburger or
cheeseburger on wheat
bun with tater tots
*Hamburguesa con queso
en pan integral con tater
tots*

20
Grilled cheese or ham
and cheese sandwich



*Sándwich de queso o
queso y jamon caliente*

21
Chicken alfredo and whole
grain dinner roll

*Pollo alfredo y pan
integral*

22
Fish sticks and crinkle cut
fries

*Palitos de pescado y
papas fritas*

b

r

r

25 -B3
Crispy chicken sandwich

*Sandwich de pollo
crujiente*

26
Lasagna rollup



Rollo de lasaña

27
Non-student contact day
No School
No Hay Clases

28

Thanksgiving
No School
No Hay Clases

29
Board Holiday
No School
No hay Clases

e

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!



ensalada de zanahoria y naranja

Ingredientes:

- 5 tazas zanahorias, rallada
- 1 cucharadita ralladura de naranja
- ¼ taza jugo de naranja
- ¼ taza jugo de limón
- 2 cucharadas aceite oliva
- 2 cucharadas perejil, picado
- ¼ cucharadita sal

Instrucciones: Rallar las zanahorias y colocar en un recipiente. Rallar la cascara de naranja. Exprimir las naranjas y los limones para el jugo. Picar el perejil. Mezclar la ralladura, los jugos, el aceite, el perejil y la sal en un tazón pequeño. Mezclar el aderezo con las zanahorias. ¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: Diez porciones de ½-taza

Ingredients:

- 5 cups carrots, shredded
- 1 teaspoon orange zest
- ¼ cup orange juice
- ¼ cup lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons parsley, minced
- ¼ teaspoon salt

Directions: Shred carrots and place in bowl. Zest orange. Squeeze oranges and lemons for juice. Mince parsley. Mix zest, juices, oil, parsley and salt in a small bowl. Mix dressing with carrots. Serve and enjoy!

Yield: Ten ½-cup servings

carrot-orange salad



SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN DECEMBER!

d
e
c
e
m
b
e
r

d
e
c
i
m
b
r
e

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
2 -B4 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	3 Crunchy turkey taco <i>Taco de pavo crujiente</i>	4 Pulled pork sandwich with cole slaw <i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i>	5 Mac and cheese Garlic breadstick  <i>Macarrones con queso y palito de pan</i>	6 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy <i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i>	
9 -B1 Orange chicken with brown rice <i>Pollo a la naranja con arroz integral</i>	10 Chicken tamale with refried beans <i>Tamal de pollo y frijoles refritos</i>	11 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>	12 Garlic butter pasta with chicken and cheese bites <i>Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno</i>	13 BBQ chicken drumstick or herb-roasted chicken drumstick and cornbread <i>Patitas de pollo a la barbacoa o asado con hierbas y pan de maíz</i>	
16 -B2 Carnitas or cheese nachos  <i>Nachos de carnitas o queso</i>	17 Bean and cheese burrito  <i>Burrito de frijoles y queso</i>	18 Sandwich variety  <i>Variedad de sándwiches</i>	19 Spaghetti with beef marinara and cheese bites <i>Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno</i>	20 Crispy chicken sandwich and tater tots <i>Sandwich de pollo crujiente y tater tots</i>	
23 	24 	25 	26 	27 	
30 	31 	winter break no school 			

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

kale salad with apples and cheddar

Salad Ingredients:

- 8 cups kale, destemmed and thinly sliced
- 2 cups Fuji apples, medium diced
- $\frac{3}{4}$ cup cheddar cheese, shredded
- $\frac{1}{2}$ cup sunflower seeds

Dressing Ingredients:

- $\frac{1}{2}$ cup fresh lemon juice
- $\frac{3}{4}$ teaspoon garlic, minced
- 3 tablespoons parmesan cheese, grated
- Pinch of salt and pepper
- 2 tablespoons oil

Directions: Prepare kale and apples as indicated above. Combine kale, apple, and $\frac{1}{2}$ cup cheddar cheese in a large bowl. Whisk together the lemon juice, garlic, parmesan cheese, salt and pepper. In a slow steady stream, whisk the oil into the dressing mixture to emulsify. Add the dressing to the salad and toss well. Sprinkle sunflower seeds and remaining $\frac{1}{4}$ cup cheddar cheese on top of salad. Serve and enjoy! **Yield:** Ten 1-cup servings



ensalada de col rizado con manzanas y queso cheddar

Ingredientes de la ensalada:

- 8 tazas col rizado, sin el tallo y rebanado finamente
- 2 tazas manzanas Fuji, cortadas en dados mediano
- $\frac{3}{4}$ taza queso cheddar, rallado
- $\frac{1}{2}$ taza semillas de girasol

Ingredientes del aderezo:

- $\frac{1}{2}$ taza jugo de limón fresco
- $\frac{3}{4}$ cucharadita ajo, picado
- 3 cucharadas queso parmesano, rallado
- Pizca de sal y pimienta
- 2 cucharadas aceite

Instrucciones: Preparar el col rizado y las manzanas como se indica arriba. Combinar el col rizado, las manzanas y $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar en un tazón grande. Batir el jugo de limón, el ajo, el queso parmesano, la sal y pimienta. En una corriente lenta y constante incorpore el aceite a la mezcla del aderezo para emulsionar. Añadir el aderezo a la ensalada y mezclar bien. Espolvoree las semillas de girasol y el queso cheddar restante sobre la ensalada. ¡Sirva y disfrute! **Rendimiento:** Diez porciones de 1-taza



SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN JANUARY!

j
a
n
u
a
r
y

e
n
e
r
o

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 winter break no school		3
6 -B3 No School No Hay Clases	7 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	8 Grilled cheese or ham and cheese sandwich <i>Sándwich de queso o queso y jamon caliente</i>	9 Chicken alfredo and whole grain dinner roll <i>Pollo alfredo y pan integral</i>	10 Fish sticks and crinkle cut fries <i>Palitos de pescado y papas fritas</i>
13 -B4 Crispy chicken sandwich <i>Sandwich de pollo crujiente</i>	14 Lasagna rollup  <i>Rollo de lasaña</i>	15 Carnitas burrito <i>Burrito de carnitas</i>	16 Chili mac and garlic breadstick <i>Macarones con queso y chile y palito de pan</i>	17 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>
20 -B1 MLK Jr Day No School No Hay Clases 	21 Crunchy turkey taco <i>Taco de pavo crujiente</i>	22 Pulled pork sandwich with cole slaw <i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i>	23 Mac and cheese Garlic breadstick  <i>Macarrones con queso y palito de pan</i>	24 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy <i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i>
27 -B2 Orange chicken with brown rice <i>Pollo a la naranja con arroz integral</i>	28 Chicken tamale with refried beans <i>Tamal de pollo y frijoles refritos</i>	29 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>	30 Garlic butter pasta with chicken and cheese bites <i>Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno</i>	31 BBQ chicken drumstick or herb-roasted chicken drumstick and cornbread <i>Patitas de pollo a la barbacoa o asado con hierbas y pan de maíz</i>

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

salsa fresca citrica

Ingredientes de la ensalada:

2 tazas naranjas sanguinas (rojas), cortada en cubos grandes

3 tazas naranjas, cortada en cubos grandes

¼ taza cebollas verdes, cortada en rebanadas

2 cucharadita cilantro, picado

½ cucharadita de ajo, picado

½ jalapeño, sin semillas y picado

1 cucharadita jugo de limón

Pizca de sal

Instrucciones:

Cortar en cubos grandes ambas variedades de naranjas, y cortar en rebanadas la cebolla verde. Picar el cilantro y el diente de ajo. Remover las semillas y la membrana del jalapeño y picar. Exprimir un limón para su jugo. Mezclar todos los ingredientes juntos. ¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: Diez porciones de 1-taza



orange salsa fresca

Salad Ingredients:

2 cups blood oranges, large diced

3 cups oranges, large diced

¼ cup green onion, sliced

2 Tablespoons cilantro, minced

½ teaspoon garlic clove, minced

½ jalapeño, deseeded and minced

1 tablespoon lemon juice

Pinch of salt

Directions:

Large dice blood and navel oranges, and slice green onions. Mince cilantro and garlic clove. De-seed and remove jalapeño membrane and mince. Squeeze lemon for juice. Mix all ingredients together. Serve and enjoy!

Yield: Ten 1-cup servings

SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN FEBRUARY!

f
e
b
r
u
a
r
y

f
e
b
r
u
a
r
y

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

FEBRUARY IS
AMERICAN
HEART
MONTH



keep your heart healthy with plenty of fruits, veggies and exercise!

<p>3 -B3 Carnitas or cheese nachos</p>  <p><i>Nachos de carnitas o queso</i></p>	<p>4 Bean and cheese burrito</p>  <p><i>Burrito de frijoles y queso</i></p>	<p>5 Sandwich variety</p>  <p><i>Variedad de sándwiches</i></p>	<p>6 Spaghetti with beef marinara and cheese bites</p>  <p><i>Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno</i></p>	<p>7 Crispy chicken sandwich and tater tots</p>  <p><i>Sandwich de pollo crujiente y tater tots</i></p>
<p>10 -B4 Lincoln's Birthday</p>  <p>No School No Hay Clases</p>	<p>11 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots</p>  <p><i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i></p>	<p>12 Grilled cheese or ham and cheese sandwich</p>  <p><i>Sándwich de queso o queso y jamon caliente</i></p>	<p>13 Chicken alfredo and whole grain dinner roll</p>  <p><i>Pollo alfredo y pan integral</i></p>	<p>14 Fish sticks and crinkle cut fries</p>  <p><i>Palitos de pescado y papas fritas</i></p>
<p>17 -B1 HAPPY Presidents Day</p>  <p>No School No Hay Clases</p>	<p>18 Lasagna rollup</p>  <p><i>Rollo de lasaña</i></p>	<p>19 Carnitas burrito</p>  <p><i>Burrito de carnitas</i></p>	<p>20 Chili mac and garlic breadstick</p>  <p><i>Macarones con queso y chile y palito de pan</i></p>	<p>21 Cheese pizza or pepperoni pizza</p>  <p><i>Pizza de queso o pepperoni</i></p>
<p>24 -B2 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots</p>  <p><i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i></p>	<p>25 Crunchy turkey taco</p>  <p><i>Taco de pavo crujiente</i></p>	<p>26 Pulled pork sandwich with cole slaw</p>  <p><i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i></p>	<p>27 Mac and cheese Garlic breadstick</p>  <p><i>Macarrones con queso y palito de pan</i></p>	<p>28 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy</p>  <p><i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i></p>

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

Spiced mandarins

Ingredients:

5 cups mandarins, peeled,
segmented and large diced
1 tablespoon tajin (recipe below)

Homemade Tajin:

Juice from 1 lemon
¼ teaspoon chili powder
Pinch of cayenne pepper
Pinch of Salt

Directions:

Prepare mandarins as indicated
above. Juice lemon and mix with
spices. Pour over diced tangerines
and mix gently. Serve and enjoy!

Yield: Ten ½-cup servings



Ingredientes:

5 tazas mandarinas, peladas,
segmentadas y cortadas en cubos
grandes
1 cucharada Tajín (la receta a
continuación)

Tajín hecho en casa:

Jugo de 1 limón
¼ cucharadita chile en polvo
Pizca de pimienta de cayena
Pizca de sal

Instrucciones:

Prepare la mandarinas como se
indica. Exprimir el limón y mezclar
con los condimentos. Verter sobre
las mandarinas cortadas y mezclar
suavemente. ¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: Diez porciones de ½-
taza

mandarinas condimentadas

SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN MARCH!

m
a
r
c
h

m
a
r
c
h

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 -B3 Orange chicken with brown rice <i>Pollo a la naranja con arroz integral</i>	4 Chicken tamale with refried beans <i>Tamal de pollo y frijoles refritos</i>	5 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>	6 Garlic butter pasta with chicken and cheese bites <i>Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno</i>	7 BBQ chicken drumstick or herb-roasted chicken drumstick and cornbread <i>Patitas de pollo a la barbacoa o asado con hierbas y pan de maíz</i>
10 -B4 Carnitas or cheese nachos  <i>Nachos de carnitas o queso</i>	11 Bean and cheese burrito  <i>Burrito de frijoles y queso</i>	12 Sandwich variety  <i>Variiedad de sándwiches</i>	13 Spaghetti with beef marinara and cheese bites <i>Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno</i>	14 Crispy chicken sandwich and tater tots <i>Sandwich de pollo crujiente y tater tots</i>
17 -B1 Teriyaki chicken with brown rice <i>Pollo al teriyaki con arroz integral</i>	18 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	19 Grilled cheese or ham and cheese sandwich  <i>Sándwich de queso o queso y jamon caliente</i>	20 Chicken alfredo and whole grain dinner roll <i>Pollo alfredo y pan integral</i>	21 Fish sticks and crinkle cut fries <i>Palitos de pescado y papas fritas</i>
24 	25 	26 	27 	28 
31-B2 Crispy chicken sandwich <i>Sandwich de pollo crujiente</i>				

“A healthy outside starts from the inside.” -Robert Urich



March is
**NATIONAL
NUTRITION
MONTH**

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!



Spring Snap pea slaw

Ingredients:

2 cups sugar snap peas, cut on bias
1 ½ cups green cabbage, shredded
1 ½ cups cucumber, medium diced
¼ cup Asian dressing

Directions:

Cut snap peas on the bias, shred cabbage and medium dice cucumbers. Toss with the dressing. Serve and enjoy!

Yield: Ten 1-cup servings

Ingredientes:

2 tazas guisantes dulces chinos, cortados en sesgo
1 ½ tazas repollo verde, rallado
1 ½ tazas pepino, cortado en dados medianos
¼ taza aderezo asiático

Instrucciones:

Cortar los guisantes dulces chinos en sesgo, rallar el repollo y cortar los pepino en dados medianos. Mezclar con el aderezo.
¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: Diez porciones de 1-taza

ensalada de guisantes dulces

SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN APRIL!

a
p
r
i
l

a
b
r
i
l

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 -B2 Lasagna rollup  <i>Rollo de lasaña</i>	2 Carnitas burrito <i>Burrito de carnitas</i>	3 Chili mac and garlic breadstick <i>Macarottes con queso y chile y palito de pan</i>	4 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>
7 -B3 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	8 Crunchy turkey taco <i>Taco de pavo crujiente</i>	9 Pulled pork sandwich with cole slaw <i>Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col</i>	10 Mac and cheese Garlic breadstick  <i>Macarrones con queso y palito de pan</i>	11 Chicken tenders with mashed potatoes and gravy <i>Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa</i>
14 -B4 Orange chicken with brown rice <i>Pollo a la naranja con arroz integral</i>	15 Chicken tamale with refried beans <i>Tamal de pollo y frijoles refritos</i>	16 Cheese pizza or pepperoni pizza  <i>Pizza de queso o pepperoni</i>	17 Garlic butter pasta with chicken and cheese bites <i>Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno</i>	18 No School No Hay Clases
21 -B1 Carnitas or cheese nachos  <i>Nachos de carnitas o queso</i>	22 Bean and cheese burrito  <i>Burrito de frijoles y queso</i> 	23 Sandwich variety  <i>Variedad de sándwiches</i>	24 Spaghetti with beef marinara and cheese bites <i>Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno</i>	25 Crispy chicken sandwich and tater tots <i>Sandwich de pollo crujiente y tater tots</i>
28 -B2 Teriyaki chicken with brown rice <i>Pollo al teriyaki con arroz integral</i>	29 Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots <i>Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots</i>	30 Grilled cheese or ham and cheese sandwich  <i>Sándwich de queso o queso y jamon caliente</i>	SCHOOL NUTRITION EMPLOYEE WEEK  THANK YOU!	

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

ensalada de espinaca y fresas

strawberry spinach salad

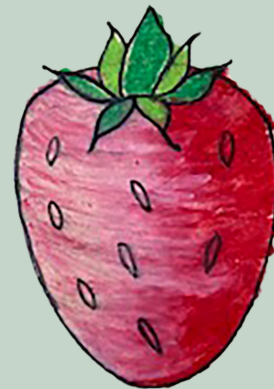
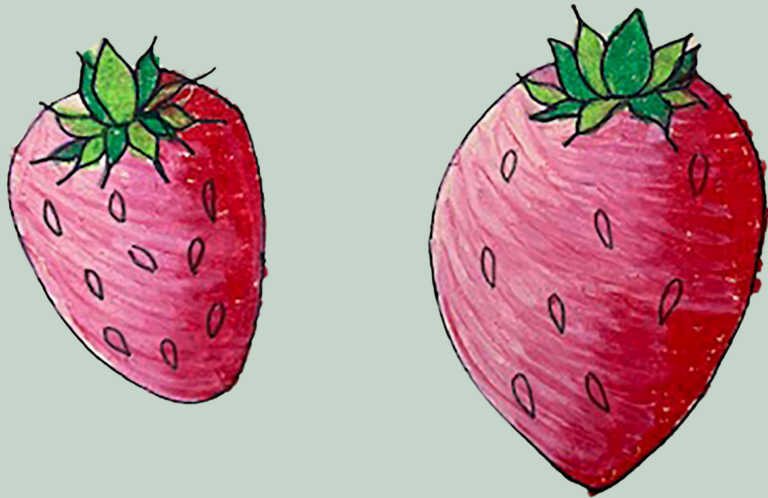
Ingredientes:

6 tazas espinaca, cortada
3 tazas fresas, cortadas en rebanadas
1 taza mandarinas, peladas y segmentadas
3 cucharadas semillas de girasol
¼ taza aderezo de vinagreta balsámica

Instrucciones:

Cortar la espinaca y las fresas. Pelar y segmentar las mandarinas. Suavemente mezclar la espinaca, las fresas, las mandarinas y las semillas de girasol con el aderezo. ¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: Diez porciones de 1-taza



Ingredients:

6 cups spinach, chopped
3 cups strawberries, sliced
1 cup mandarins, peeled and segmented
3 tablespoons sunflower seeds
¼ cup balsamic vinaigrette dressing

Directions:

Chop the spinach and slice strawberries. Peel and segment mandarins. Gently toss spinach, strawberries, mandarins and sunflower seeds with dressing. Serve and enjoy!

Yields: Ten 1-cup servings



SERVED WITH LUNCH EVERY THURSDAY IN MAY!

m

a

y

m

a

y

o

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

1 -B1
Chicken alfredo and whole grain dinner roll
Pollo alfredo y pan integral


2
SCHOOL LUNCH SUPERHERO DAY
Fish sticks and crinkle cut fries
Palitos de pescado y papas fritas

3 -B2
Crispy chicken sandwich
Sandwich de pollo crujiente


4
Chili mac and garlic breadstick
Macarones con queso y chile y palito de pan

5
Cheese pizza or pepperoni pizza
Pizza de queso o pepperoni

6 -B3
Hamburger or cheeseburger on wheat bun with tater tots
Hamburguesa con queso en pan integral con tater tots

7
Lasagna rollup 
Rollo de lasaña

8
Carnitas burrito
Burrito de carnitas

9
Mac and cheese Garlic breadstick 
Macarrones con queso y palito de pan

10
Chicken tenders with mashed potatoes and gravy
Tiras de pollo con puré de papas con salsa espesa

11 -B4
Orange chicken with brown rice
Pollo a la naranja con arroz integral


12
Crunchy turkey taco
Taco de pavo crujiente


13
Pulled pork sandwich with cole slaw
Sándwich de cerdo desmenuzado con ensalada de col

14
Garlic butter pasta with chicken and cheese bites
Pasta con mantequilla de ajo y pollo y bocadillos de queso al horno

15
BBQ chicken drumstick or herb-roasted chicken drumstick and cornbread
Patitas de pollo a la barbacoa o asado con hierbas y pan de maíz


16 -B1
Chicken tamale with refried beans
Tamal de pollo y frijoles refritos


17
Cheese pizza or pepperoni pizza 
Pizza de queso o pepperoni

18
Sandwich variety 
Variedad de sándwiches

19
Spaghetti with beef marinara and cheese bites
Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno

20
Crispy chicken sandwich and tater tots
Sandwich de pollo crujiente y tater tots

21 -B2
Memorial Day
No School
No Hay Clases 

22
Bean and cheese burrito 
Burrito de frijoles y queso

23
Spaghetti with beef marinara and cheese bites
Espaguetis y salsa marinara con carne y bocadillos de queso al horno

24
Crispy chicken sandwich and tater tots
Sandwich de pollo crujiente y tater tots

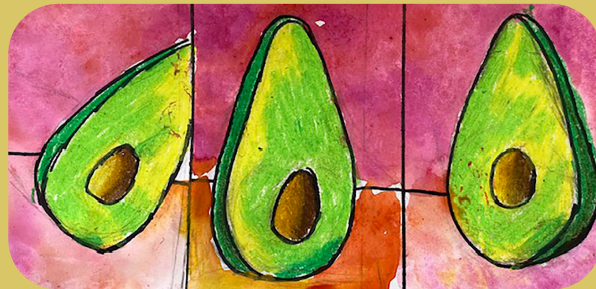
25
Crispy chicken sandwich and tater tots
Sandwich de pollo crujiente y tater tots

Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

guacamole perfecta

Ingredients:

4 cups ripe avocados, halved & pits removed
1 cup tomato, medium diced
¼ cup cilantro, chopped
¼ cup green onion, thinly sliced
½ jalapeño pepper, minced (membranes & seeds discarded)
2 tablespoons lime juice
¾ teaspoon garlic, minced
¼ teaspoon salt
Pinch of pepper



Directions:

Prepare tomato, cilantro, and green onion as indicated above. Remove membrane and seeds from jalapeño, then mince. Set aside. Scoop the avocado out of the skin into a medium mixing bowl. Coarsely mash avocado with a fork. Add the tomato, cilantro, green onion, jalapeño pepper, lime juice, and minced garlic. Lightly blend, but keep it chunky. Gently fold in the salt and pepper. Enjoy with tortilla chips or sliced veggies!

Yield: Ten ½-cup servings

Ingredientes:

4 tazas de aguacates maduros, cortados a la mitad y sin hueso
1 taza de tomate, cortado en dados medianos
¼ taza de cilantro, picado
¼ taza de cebolla verde, cortada en rodajas finas
½ jalapeño, picado (semillas y membranas descartadas)
2 cucharadas de jugo de limón
¾ cucharadita de ajo, picado
¼ cucharadita sal
Pizca de pimienta

Instrucciones:

Preparar el tomate, cilantro y cebolla verde como indica. Quitar la membrana y semillas del jalapeño y picar. Dejar de lado. Sacar el aguacate de su piel y poner en un bol mediano. Con un tenedor, bruscamente triturar el aguacate. Añade el tomate, cilantro, cebolla verde, jalapeño, jugo de limón y ajo picado. Mezcle ligeramente, pero manténgalo grueso. Mezcle la sal y pimienta. ¡Disfrute con totopos o verduras en rodaja.

Rendimiento: Diez porciones de ½ taza

guacamole perfecta

j
u
n
e

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2-B3	3	4	5	6
Cook's choice all week. Elección de la Cocinera.				

LAST DAY OF SCHOOL!

Remember to make half your plate
fruits and veggies, drink plenty of water and get outside!
To find information about Summer Nutrition lunch
provided at no charge, visit the district website at www.venturausd.org under "Services > Food
& Nutrition"

j
u
n
i
o

have a
great
SUMMER



Milk and farm fresh salad bar with local, seasonal fruits and vegetables served daily!

VUSD Student Artists-4th grade

Cover: Hasini Dissaskera, Portola

Information page (English): Lily Andreasen & Kate Abeloe, Citrus Glen

Information page (Spanish): Charlie Williams, Sunset

Breakfast (English): Alice Olivia Dobson & Natalia Martinez, Montalvo; Ricardo Martinez & Daniela Ruth Zarate, EP Foster

Breakfast (Spanish): Benny Braitman & Noah Brock, Will Rogers; Guillermo Berber & Aleyna Rodriguez, Sunset

August: Oliver Mussard, Lillian Willis, Leighton Ikeda, Lily Berquist & Olivia Jones, Juanamaria

September: Amy Guerrero, Liam Mahoney & Alberto Morales, Montalvo

October: Alina Hernandez & Catalina Aguilar, Will Rogers

November: Anjali Seth, Misha Gibson, Lillian Schulze, Audrey Thompson, Summer Hardcastle & Sophia Kizuka, Portola

December: Zellie Fontaine & Emiliano Lopez, EP Foster

January: Crystina Reynoso & Yaneli Escorcia Zumaya, Sunset

February: Alizea Fierro, Stella O' Ryan, Delilah Agosta & Van Throwbridge, Lemon Grove

March: Valerie Gallendo, Jimena Espinoza, Alany Lopez & Nahomi Jacabo Ocampo, Sheridan Way

April: Greta Kroll, Knox Gilmer, Phoebe Han & Bella Villa, Poinsettia

May: Noah Arizaga & Julian Kozak, Citrus Glen

June: Lia Larson, Avi Chancer, Madeleine David & Charlie Law, Loma Vista

Back cover: Zoe Carrillo, Will Rogers

*Many thanks to Nancy Kellogg,
VUSD Art Specialist extraordinaire!*

