



# Marzo

**Student lunch \$3.50, Adult lunch \$4, Adult salad bar \$3 & second entrée \$1.** Comida completa incluye opción de leche, plato principal y ensalada! El pago de comidas se puede hacer en la escuela, en línea o línea, <https://www.ezschoollpay.com/login.aspx>



Ensalada diario Bar: Mesculn / romana mezcla de ensalada, tomates, zanahorias chicas, pepinos, brócoli y coliflor. Opciones a diaria de frescas frutas: plátanos, naranjas, peras, piña, melón y una variedad de otras muchas opciones. Utilizamos productos locales, orgánicos siempre que sea posible! Los artículos adicionales se sirven como acompañamiento y / o condimentos. \*Los elementos del menú están sujetos a cambios sin previo aviso.



Todos los estudiantes deben tomar por lo menos 3 de los 5 grupos de alimentos que se ofrecen in-cluyendo 1/2 taza de fru-tas y / o verduras diario.

Lunes		Martes		Miercoles		Jueves		Viernes	
<i>Brunch for Lunch</i>		<i>Taco</i>		<i>Pizza Day</i>		<i>International Day</i>		<i>Sandwiches</i>	
27	<b>Pancakes w/ Sausage</b> Roasted Potatoes Blueberry Compote Low Fat/Fat Free Milk	28	<b>Chicken Nachos</b> Corn Relish Taco/Burrito Condiments Low Fat/Fat Free Milk	1	<b>Cheese Pizza Bagel</b> Pizza Condiments Baby Carrots Low Fat/Fat Free Milk	2	<b>Cheese Ravioli</b> WG Roll Roasted Broccoli Low Fat/Fat Free Milk	3	<b>Hamburger</b> Roasted Veggies/Fresh Cucumber Pickles Sandwich Condiments Low Fat/Fat Free Milk
6	<b>French Toast Stix w/ Sausage</b> Roasted Potatoes Blueberry Compote Low Fat/Fat Free Milk	7	<b>Fish Tacos</b> Corn Relish Taco/Burrito Condiments Low Fat/Fat Free Milk	8	<b>Pepperoni Pizza</b> Pizza Condiments Baby Carrots Low Fat/Fat Free Milk	9	<b>Pineapple Teriyaki Beef</b> Brown Rice Roasted Cauliflower Low Fat/Fat Free Milk	10	<b>Western Burger</b> Roasted Veggies/Fresh Cucumber Pickles Sandwich Condiments Low Fat/Fat Free Milk
13	<b>Pancakes w/ Sausage</b> Roasted Potatoes Blueberry Compote Low Fat/Fat Free Milk	14	<b>Bean Nachos</b> Corn Relish Taco/Burrito Condiments Low Fat/Fat Free Milk	15	<b>Cheese Pizza Bagel</b> Pizza Condiments Baby Carrots Low Fat/Fat Free Milk	16	<b>General Tso</b> Brown Rice Roasted Cauliflower Low Fat/Fat Free Milk	17	<b>Cheeseburger</b> Roasted Veggies/Fresh Cucumber Pickles Sandwich Condiments Low Fat/Fat Free Milk
20	<b>French Toast Stix w/ Sausage</b> Roasted Potatoes Blueberry Compote Low Fat/Fat Free Milk	21	<b>Bean Burrito</b> Corn Relish Taco/Burrito Condiments Low Fat/Fat Free Milk	22	<b>Pepperoni Pizza</b> Pizza Condiments Baby Carrots Low Fat/Fat Free Milk	23	<b>Korean Beef</b> Brown Rice Roasted Cauliflower Low Fat/Fat Free Milk	31	<b>Pull Pork</b> Roasted Veggies/Fresh Cucumber Pickles Sandwich Condiments Low Fat/Fat Free Milk
27	<b>Pancakes w/ Sausage</b> Roasted Potatoes Blueberry Compote Low Fat/Fat Free Milk	28	<b>Chicken Nachos</b> Corn Relish Taco/Burrito Condiments Low Fat/Fat Free Milk	29	<b>Cheese Pizza Bagel</b> Pizza Condiments Baby Carrots Low Fat/Fat Free Milk	30	<i>BirthDay Celebration</i> <b>WG Spaghetti Bolognese</b> Chocolate Cake/Ice Cream Spinach & Bean Salad Low Fat/Fat Free Milk	31	<b>Hamburger</b> Roasted Veggies/Fresh Cucumber Pickles Sandwich Condiments Low Fat/Fat Free Milk
3	<b>French Toast Stix w/ Sausage</b> Roasted Potatoes Blueberry Compote Low Fat/Fat Free Milk	4	<b>Fish Tacos</b> Corn Relish Taco/Burrito Condiments Low Fat/Fat Free Milk	5	<b>Pepperoni Pizza</b> Pizza Condiments Baby Carrots Low Fat/Fat Free Milk	6	<b>Pineapple Teriyaki Beef</b> Brown Rice Roasted Broccoli Low Fat/Fat Free Milk	7	<b>Western Burger</b> Roasted Veggies/Fresh Cucumber Pickles Sandwich Condiments Low Fat/Fat Free Milk



Comer una 1/2 taza de pepino rebanado es una buena manera de obtener vitamina K. Esta vitamina ayuda a que tu sangre coagule cuando tengas una cortada. Los pepinos están compuestos primariamente de agua. El cuerpo necesita agua para poder funcionar bien. Todas las frutas y verduras contienen agua. Cuando las comemos a diario tendremos los ocho vasos de agua que necesitamos diariamente.

### Campeones del Agua:\*

Repollo, apio, pepinos, toronja, melón, espinaca, fresa y tomate.

\*Los Campeones del Agua contienen al menos un 90% de agua.

### Recipe of the Month : Quick Pickles

- 2 English Cucumber, sliced
- 1T Salt, Kosher
- 1.5C Water
- .5 C White Wine Vinegar
- .5C Sugar

1. Slice the cucumber as thin as possible (use a mandoline or other vegetable slicer if you have one). Put the slices in a colander, toss them with the salt, and let stand for about 30 minutes.

2. Meanwhile, combine the water, vinegar, sugar, bay leaf, and allspice in a medium saucepan and bring to a boil. Remove from the heat and let cool.

3. Rinse the salt off the cucumbers, and squeeze out as much moisture as possible. Put the cucumbers in a medium bowl and add the pickling solution; they should be completely covered by the brine. Cover and refrigerate for 3 to 6 hours before serving. The pickled cucumbers will keep in the refrigerator for up to 5 days.

El Distrito Escolar de Cardiff se ha comprometido a servir a los elementos de menú que no contienen nueces. No podemos garantizar que, sin embargo, que todos los productos que utilizamos no han sido fabricados en los equipos o en las instalaciones que procesan nueces. Ofrecemos opciones vegetarianas diaria. Disponible todos los días : yogurt, bolsa de pretzels o granola. Por favor, póngase en contacto con Brian Schledorn, Nutrition Services Manager, en caso de tener preguntas con respecto a los menús específicos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo en las bases de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad del género, religión, represalia, y donde es aplicable, creencia política, estado civil, familiar o el estado parental, la orientación sexual, o el todo o una parte del ingreso de un individuo que se deriva de cualquier programa de ayuda pública, o de la información genética protegida en el empleo o en cualquier programa o actividad conducida o financiada por el Departamento. (No todas las bases prohibidas se aplicarán a todos los programas y/o actividades del empleo.) Si usted desea reportar al programa de los Derechos Civiles la queja de la discriminación, llene el formulario de la queja de la Discriminación del programa del USDA, encontrado en línea al [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina de USDA, o llamar al (866) 632-9992 para pedir una forma. Usted puede también escribir una carta que contiene toda la información solicitada en la forma. Envíe su llenada el formulario llenado con la queja o mande la carta a nosotros por correo al U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax (202) 690-7442 o por correo electrónico email a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Individuos que son sordos, tienen dificultad de escuchar o tienen inhabilidades de habla, pueden comunicarse con el USDA con el servicio federal "Federal Relay Services" al (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (español).

"El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades."