



## CCSD Nutrition Nuggets: Edición Otoño

### El otoño ya está sobre nosotros....

Ahora que estamos firmemente en el año escolar y las cosas se están enfriando después del caluroso verano, aquí en el Departamento de Nutrición del Distrito Escolar de Carson City tenemos buenas noticias para compartir con nuestras familias, profesores y personal de Carson City. Tuvimos la suerte de asistir a algunos eventos de apertura en todo el distrito escolar. Recopilamos algunos comentarios muy valiosos de nuestras familias de Carson City a través de encuestas. Comentarios que utilizaremos para mejorar la experiencia de comida escolar para todos. Estamos escuchando y estamos muy agradecidos por las respuestas que hemos recibido. ¡Estamos más que emocionados de anunciar que pudimos lanzar nuestro programa interactivo Discovery Kitchen en nuestras escuelas después de 2 años de espera! Discovery Kitchen es nuestro programa donde los estudiantes conocen nuevos ingredientes, perfiles de sabor y educación sobre los artículos que mostramos. Hemos tenido una maravillosa respuesta a este programa hasta ahora. Esto nos pone una sonrisa en la cara al ver las sonrisas en los rostros de los estudiantes que participaron. No se detiene ahí, estamos trayendo eventos aún más interactivos y divertidos en el futuro. Estamos emocionados de traer nuestros programas MOOD BOOST y STUDENT CHOICE al distrito escolar en las próximas semanas.

También celebramos la Semana Nacional del Almuerzo Escolar, del 10 al 14 de octubre, sirviendo algunos de los favoritos de los niños junto con algunas actividades y hojas para colorear para ellos. Siga leyendo para obtener más información.

John Worrying

Director de servicios de comedor

775-283-2171

john.worrying@compass-usa.com

- **Discovery Kitchen está en pleno apogeo y a los alumnos les encanta...**
- **Celebramos la Semana Nacional del Almuerzo Escolar en octubre...**
- **Los cambios de temporada en el menú están en camino en estos meses más fríos...**
- **Tenemos algunos nuevos y emocionantes programas en desarrollo, busque Student Choice y Mood Boost pronto...**

#### **QUICK LINKS:**

[Our Menus](#)

[Chartwells K12](#)

[Discovery Kitchen at Home](#)

[Mood Boost](#)

[Student Choice](#)

# Discovery KITCHEN



En septiembre, lanzamos nuestra primera ronda de eventos Discovery Kitchen. El tema fue Power Up. Enfocada en educar a los estudiantes con información sobre cómo nuestros cuerpos usan los alimentos como bloques de construcción para construirse y repararse a sí mismos, nuestra Chef Ejecutiva Athena Peters mostró y proporcionó muestras de un delicioso Sunbutter and Banana Roll Up para los niños. Era muy popular.

## Roll-up de plátano y mantequilla de sol

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla de harina integral de 10 pulgadas
- 1 plátano maduro entero
- 2 ½ Cucharadas Sun Butter Spread

### MÉTODO:

1. Coloque una tortilla a temperatura ambiente.
2. Extienda la mantequilla solar uniformemente sobre la tortilla.
3. Coloque el plátano maduro en la mantequilla solar.
4. Enrolle firmemente y corte en trozos de 1 pulgada.



## Cucumber Apple Salad

### INGREDIENTS

- 2 ½ cups - Cucumbers, peeled, seeded, diced
- 1.5Tbsp - Red onions, chopped
- 3 Tbsp - Red bell pepper, chopped
- 1 1/4 cup - Apples, unpeeled, cored, diced
- 1 tsp - Lemon juice
- 1Tbsp, 1/4 tsp - Canola Oil
- 1 ½ tsp - White Vinegar
- ½ tsp - Honey
- 1/8 tsp - Black pepper & Kosher salt
- 1 ½ tsp - Apple juice

### METHOD

- 1 For the dressing- Whisk together the oil, vinegar, honey, apple juice, salt, and pepper in a bowl
2. Cut apples and pour lemon juice and stir, to prevent browning.
3. Cut red onions, cucumbers, red bell peppers and place in a bowl.
4. Add apples with the rest of the ingredients and toss gently with dressing.
5. Serve and enjoy!

Octubre nos dio la oportunidad de educar a los estudiantes sobre el camino que toman nuestras frutas y verduras para llegar a nosotros con el tema De la Semilla a la Mesa. La Chef Ejecutiva Athena Peters proporcionó muestras de una Ensalada de Pepino y Manzana a nuestros niños de la escuela primaria y un Plato de Granos de Cosecha en la Escuela Intermedia Eagle Valley. Los estudiantes que participaron estaban emocionados de probar algunos posibles elementos nuevos del menú. También aumentamos la diversión en octubre al proporcionar una actividad de búsqueda de palabras junto con nuestros volantes informativos. Como una ventaja adicional para los niños de primaria que participaron en el almuerzo escolar, organizamos un concurso de "bandeja de la suerte" en el que algunos estudiantes afortunados ganaron un kit de semillas para llevar a casa para comenzar el proceso de crecimiento.



Nuestra primera participante del día en Fremont Elementary



Llévate a casa kits de semillas para los afortunados ganadores de la bandeja.

# Celebrate

National School  
LUNCH WEEK



OCT.10-14  
2022



#NSLW22 | #peaceloveschoollunch

Del 10 al 14 de octubre celebramos la Semana Nacional del Almuerzo Escolar.

A los estudiantes de la Escuela Primaria Fritsch se les ofrecieron algunos de sus platos favoritos, como un menú de desayuno para el almuerzo que incluía palitos de tostadas francesas, papas sonrientes y salchicha de cerdo.

Eagle Valley Middle School sirvió una combinación muy sabrosa de pollo mandarán y arroz asiático.



chartwells  
serving up happy & healthy