



OXNARD SCHOOL DISTRICT

1051 South "A" Street · Oxnard, California 93030 · 805/385-1501 · www.oxnardsd.org

Lunch Menu / January 2017 Menú de Almuerzo/Enero 2017

The Harvest of the Month featured vegetable is **cooked greens**



Los vegetales de hoja cocinados son el vegetal de La Cosecha del Mes

School Lunch Application is now ONLINE!
PLEASE APPLY ONLINE AT oxel.vcoe.org/fsonline
¡Solicitud para comidas escolares ahora EN LÍNEA!
SOLICITE POR INTERNET EN oxel.vcoe.org/fsonline

Monday/Lunes	Tuesday/Martes	Wednesday/Miércoles	Thursday/Jueves	Friday/Viernes
9 Chicken Pop Dogs/ <i>Salchicha de pollo cubierto con pan</i>	10 Cheese Quesadilla/ <i>Quesadilla</i>	11 Cinnamon French Toast/ <i>Pan tostado a la francesa con canela</i>	12 Pork Carnitas/ <i>Carnitas de cerdo</i>	13 Chicken Alfredo/ <i>Pasta Alfredo con pollo</i>
16 Holiday/ <i>Día Festivo</i>	17 Hamburger/ <i>Hamburguesa</i>	18 Pork Carnitas/ <i>Carnitas de cerdo</i>	19 Beef Nachos/ <i>Nachos con carne molida</i>	20 Cheese Pizza/ <i>Pizza con queso</i>
23 Chicken Taquitos/ <i>Taquitos de pollo</i>	24 Teriyaki Chicken/ <i>Pollo Teriyaki</i>	25 Spaghetti/ <i>Espaguetis</i>	26 Rotisserie Chicken/ <i>Pollo asado</i>	27 Homemade Grilled Cheese/ <i>Sándwich de queso a la plancha</i>
30 Pepperoni Pizza/ <i>Pizza con pepperoni</i>	31 Chicken Fajitas/ <i>Fajitas de pollo</i>			

~ Price/Precios ~ Regular \$2.35 ~ Reduced/Reducido \$0.40 ~
~Milk/Leche \$0.50~Juice/Jugo 4oz \$0.50



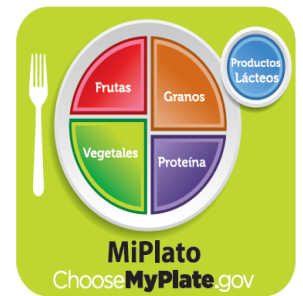
For daily detail menu visit/Para un menú detallado visite:

<http://www.ahigherlevel.com/healtheliving/schooldistricts.php?action=view&schooldistrict=oxnard>

OXNARD SCHOOL DISTRICT

1051 South "A" Street · Oxnard, California 93030 · 805/385-1501 · www.oxnardsd.org

Breakfast Menu / January 2017 Menú de Desayuno/Enero 2017



Monday/Lunes	Tuesday/Martes	Wednesday/Miércoles	Thursday/Jueves	Friday/Viernes
9 Coffee Cake/ Pan de café	10 Strawberry Mini Bagel/ Bagel de fresa en miniatura	11 Strawberry-Blueberry Yogurt Parfait/ Yogur de fresa y mora	12 Egg, Cheese & Pork Sausage Burrito/ Burrito de huevo, queso y salchicha de puerco	13 Pancakes/ Panqueques
16 Holiday/ Día Festivo	17 Blueberry Muffin/ Panecillo de moras	18 Cinnamon French Toast/ Pan tostado a la francesa con canela	19 Egg, Cheese & Beef Chorizo Burrito/ Burrito de huevo, queso y chorizo de carne	20 Banana Bread/ Pan de plátano
23 Mini Waffles w/ Maple Syrup/ Waffle en miniatura con miel	24 Mini Cinnis/ Roles de canela en miniatura	25 Strawberry-Blueberry Yogurt Parfait/ Yogur de fresa y mora	26 Bean & Cheese Breakfast Burrito/ Burrito de frijoles y queso	27 Fruit Smoothie + Graham Cracker/ Licuado o batido de fruta + galleta
30 Pancakes/ Panqueques	31 Strawberry Mini Bagel/ Bagel de fresa en miniatura			

Cereal, fresh fruit, milk and juice served everyday. / Todos los días se sirve cereal, fruta fresca, leche y jugo.

Breakfast is **FREE** for **ALL** students! / ¡Desayuno **GRATIS** para **TODOS** los estudiantes!

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked greens is about the size of one cupped handful.
- Most cooked greens are an excellent source of vitamin A, vitamin C, and vitamin K.
- They also have calcium, a mineral that helps the body grow strong bones and teeth.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de vegetales de hoja equivale aproximadamente a un puñado.
- La mayoría de los vegetales de hoja son una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- También tienen calcio, un mineral que ayuda al desarrollo de huesos fuertes y dientes sanos.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.