



# K C NEWS

For the Family  
March 2015

Thank you,  
San Diego's  
own **Green  
Bellies** for  
providing the  
Kindle Fires  
and gift cards



Everything is possible with a full belly.

## KID'S CREATE RECIPE CONTEST

Get those creative juices flowing again, put on your aprons and join us in the second annual **Kid's Create Recipe Contest**.  
The contest runs from March 1 to April 10, 2015.



### PRIZES

Awarded in two grade categories: K-5 and 6-12. Only **one** prize will be awarded for each winning recipe.

- 1st—A Kindle Fire
- 2nd—\$60 Amazon gift card
- 3rd—\$30 Amazon Gift card



### WHO

Open to any SD Unified student grades K-12. Individuals or small groups (maximum of three students per group) may enter the contest. Parents and/or teachers are permitted to assist individuals or teams.



### WHEN

The recipe contest runs from March 1 to April 10, 2015. All entries must be received or postmarked by April 10, 2015.

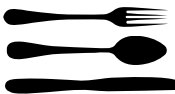
### CONTEST GUIDELINES

**Grades K-5 Challenge:** Create a recipe for the new **Taco Tuesdays** coming next Fall in your Kid's Choice Café—a **taco** using a small soft whole grain flour or soft or hard-shell corn tortilla. Include the recipe for any sauce or salsa.

**Grades 6-12 Challenge:** Create an entrée salad with a base of greens, fruit, whole grain pasta or whole grain rice.

**See official entry form for details.**

- Add a source of protein (not more than 2 ounces). Choose from chicken, turkey, beef, cheese, tofu, hard-cooked egg or beans (black, pinto, kidney or garbanzo) or a combination.
- Add additional ingredients but keep it simple. Think fresh, healthy and delicious! Recipes may contain no more than 10 ingredients including the grain, protein source and seasonings. Do not include ingredients that are too unusual or too expensive.
- Recipes should be easy to prepare in a school kitchen. No grilling, barbecuing or frying.

### JUDGING

Judging will be based on the following criteria:

- ◆ Appearance and taste
- ◆ Creativity and originality
- ◆ Composition and nutrient content
- ◆ Simplicity of preparation/ease of production in school kitchens

**HOW TO SUBMIT** All entries must be accompanied by the **Kid's Create Recipe Contest Entry Form** available on the Food Services website at [www.sandi.net/food](http://www.sandi.net/food). Send it along with a drawing, photo or video one of three ways (Do not send food):

**1).** Mail to **Kid's Create Recipe Contest** **OR 2).** email to: [kidscreaterecipe@sandi.net](mailto:kidscreaterecipe@sandi.net) **OR 3).** Turn it in to your school cafeteria

6735 Gifford Way, Room 5  
San Diego, CA 92111

## Harvest of the Month for March—Organic Kumquats

**Farm:** Sahu Subtropicals  
**Farmers:** Ron and Kathy Sahu  
**Location:** Rainbow, CA  
**Farm Size:** 60 acres  
**Farm Age:** started in 2009  
**Main Crops:** Tropical fruits  
**Growing Style:** Certified Organic

### How to eat a Kumquat:

Eat the whole thing, don't peel it! The peel is actually sweet and the fruit inside is very sour. Farmer Ron Says the best way to eat a kumquat is to take your time: roll the fruit between your hands and then chew the whole fruit in your mouth slowly. Enjoy the intense flavors!

**"Healthy Bodies, Healthy Minds"**



San Diego Unified School District  
Food and Nutrition Services  
[www.sandi.net/food](http://www.sandi.net/food)



Facebook: San Diego Unified Farm to School



Twitter: SDFarmtoSchool



Instagram: SDFarmtoSchool

Find your school's menu on the new Menu App from the Apple Store or Google Play Store. Search for **Yummy digital school menus**. It's Free!!



This institution is an equal opportunity provider



# K C NEWS

Para la Familia  
Marzo de 2015

Gracias a Green Bellies por proporcionar los Kindle Fires y las tarjetas de regalo

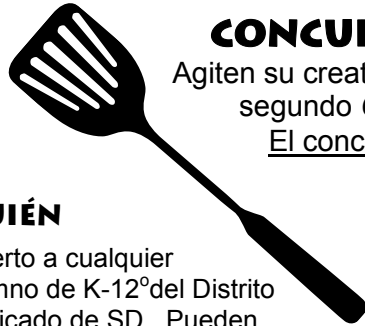


Everything is possible with a full belly.

## CONCURSO DE RECETAS CREADAS POR NIÑOS

Agiten su creatividad, amárrense sus delantales y acompáñenos en el segundo **Concurso** anual de **Recetas Creadas por Niños**.

El concurso será del 1 de marzo al 10 de abril de 2015.



### QUIÉN

Abierto a cualquier alumno de K-12º del Distrito Unificado de SD. Pueden concursar individuos o grupos pequeños (3 alumnos máximo por grupo). Se permite que los padres y/o maestros ayuden a los individuos o equipos.



### PREMIOS

Otorgados en dos categorías de grados: K-5 y 6-12. Sólo se otorgará **un** premio para cada receta ganadora.  
1er premio—Un Kindle Fire  
2o—tarjeta de Amazon de \$60  
3o—tarjeta de Amazon de \$30



### CUÁNDO

El concurso de recetas será del 1 de marzo al 10 de abril de 2015. Todas las entradas deben ser recibidas o mataselladas a más tardar el 10 de abril de 2015.

### REGLAS DEL CONCURSO

**Reto de K-5o Grado:** Crear una receta para los nuevos **Taco Tuesdays** que comenzarán en el otoño en tu Kid's Choice Café—un **taco** usando una tortilla pequeña suave de harina de granos enteros o una suave o crujiente de maíz. Incluye la receta de cualquier aderezo o salsa.

**Reto de 6-12o Grado:** Crear una ensalada como platillo principal con una base de verduras verdes, fruta, pasta de granos enteros o arroz de granos enteros.

**Consulta al formulario oficial de participación para más detalles.**

2. Agrega una fuente de proteína (no más de 2 onzas). Escoge entre pollo, pavo, res, queso, tofu, huevo duro o frijoles (negros, pintos, rojos o garbanzos) o una combinación.
3. Agrega otros ingredientes, pero manténla sencilla. ¡Hazla fresca, saludable y deliciosa! Las recetas no pueden contener más de 10 ingredientes, incluyendo los granos, la fuente de proteína y condimentos. No incluyas ingredientes poco comunes o de alto costo.
4. Las recetas deben ser fáciles de preparar en una cocina escolar. Nada de asar o freír.



**LA DETERMINACIÓN**

Serán juzgados bajo los siguientes criterios:

- ◆ Apariencia y sabor
- ◆ Creatividad y originalidad
- ◆ Composición y contenido nutritivo
- ◆ Simplicidad de preparación/facilidad de producción en cocinas escolares

### CÓMO CONCURSAR

Todas las entradas deben estar acompañadas por el **Kid's Formulario de Entrada del Concurso de Recetas Creadas por Niños** disponibles en el sitio web de Servicios Alimenticios en [www.sandi.net/food](http://www.sandi.net/food). Envíalo con un dibujo, foto o video por una de 3 maneras (no envíes comida):

- 1). Por correo a **Kid's Create Recipe Contest** O 2). **email a:** [kidscreaterecipe@sandi.net](mailto:kidscreaterecipe@sandi.net) O 3). Entrégalo a la cafetería de tu escuela
- 6735 Gifford Way, Room 5  
San Diego, CA 92111

## Cosecha del Mes de Marzo—Naranjas Chinas Orgánicas

**Granja:** Sahu Subtropicals  
**Agricultores:** Ron y Kathy Sahu  
**Lugar:** Rainbow, CA  
**Tamaño de la Granja:** 60 acres  
**Edad de la Granja:** comenzó en el 2009  
**Cultivos principales:** Frutas tropicales  
**Estilo de cultivo:** Orgánico Certificado

**Cómo comer una Naranja China:**  
 Cómela toda entera, ¡no la peles! La cascara es dulce y la fruta adentro es muy ácida. El granjero Ron dice que la mejor manera de comer las naranjas chinas es tomándote tu tiempo: rueda la fruta entre tus manos, y después mastica la fruta entera lentamente en tu boca. ¡Disfruta los intensos sabores!

### "Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"



Distrito Escolar Unificado de San Diego  
Departamento de Servicios Alimenticios  
[www.sandi.net](http://www.sandi.net)—seleccione *school meals*

Esta es una institución de oportunidades equitativas



**Facebook:** San Diego Unified Farm to School

**Twitter:** SDFarmtoSchool

**Instagram:** SDFarmtoSchool

Encuentra el menú de tu escuela en la nueva App del Menú en Apple Store o Google Play Store. Busca **Yummy digital school menus**. ¡¡Es gratis!!

