



# WINTER NEWSLETTER

Food & Nutrition Services - December 2024

## Wellness Committee Meeting Minutes

**11/4/24**

Recommencement of the Wellness Committee and the partnership between *Food & Nutrition* and *Health & Wellness Services*.

Open meetings to share input and ideas on policy amendments to promote health and optimal nutrition for students and staff.

## Harvest of the Month

### "Citrus Fruit"



**Locally grown oranges** will be provided to students throughout January!

## New Renovations in Central Kitchen

New equipment has been added to the kitchen!

The cook-chill system has been upgraded.

Expect fun and delicious new recipes on the school menus starting in February 2025!

## Did you know?

**Oranges** are rich in vitamin C, which supports a healthy immune system. A strong and healthy immune system is vital as we approach the colder months!

# WINTER NEWSLETTER

Food & Nutrition Services - December 2024

## Baked Apple Squares



### Ingredients

- 1 1/2 cups all-purpose flour
- 1 cup old-fashioned oats
- 1 cup packed light brown sugar
- 1 teaspoon grated lemon zest
- 3/4 teaspoon baking powder
- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp ground nutmeg
- 3 tablespoon canola oil
- 1/2 cup apple juice
- 1/4 cup coarsely chopped walnuts

### Directions

Preheat oven to 350 °F. Coat a 9-in-square baking pan with cooking spray.

Combine flour oats, brown sugar, lemon zest, baking powder, salt, cinnamon, and nutmeg in a large bowl. Work in oil and apple juice concentrate with your fingers until crumbs form.

Firmly press 2 cups of the oat mixture into the prepared pan. Arrange apples over the crust in three rows. Mix walnuts into the remaining oat mixture. Sprinkle the walnut mixture evenly over the apples and pat firmly into an even layer.

Bake until the top is golden brown and the apples are tender when pierced with a sharp knife, 30 to 35 minutes. Cool on a wire rack.

Recipe from [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)

SAY HELLO TO OUR  
NEW COOK-CHILL  
SYSTEM!



## Menus

You can view our menus  
online at  
[omsdnutrition.com](https://omsdnutrition.com)





# BOLETÍN DE INVIERNO

Servicios de Alimentos y Nutrición – Diciembre de 2024

## Acta de la reunión del Comité de Bienestar

**4 de noviembre, 2024**

Se reanudaron las reuniones del Comité de Bienestar y la colaboración entre el Departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición y el Departamento de Salud y Bienestar.

Estas reuniones se llevan a cabo para compartir aporte e ideas sobre las modificaciones que se realizan a las políticas con el fin de fomentar que los estudiantes y personal tengan una óptima salud y la nutrición.

## Nuevas remodelaciones realizadas la cocina central

¡Se añadió nuevo equipamiento de cocina!

Se ha mejorado el sistema de cocción y enfriamiento.

¡Anticipe ver nuevos y deliciosos platillos en los menús escolares a partir de febrero de 2025!

## Cosecha del mes

### “Frutas cítricas”



Durante el mes de enero, a los estudiantes se les servirán **naranjas cultivadas localmente.**

## ¿Sabía que...?

**Las naranjas** son ricas en vitamina C, la cual favorece la salud del sistema inmunológico. El tener un sistema inmunológico fuerte y saludable es vital a medida que se acercan los meses más fríos de la temporada de invierno.

# BOLETÍN DE INVIERNO

Servicios de Alimentos y Nutrición – Diciembre de 2024

## Barritas de manzana y avena



### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina común
- 1 taza de avena en su presentación tradicional
- 1 taza comprimida de azúcar morena clara
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 3/4 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/4 taza de nueces de Castilla picadas en trozos

### Instrucciones

Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Rocíe con aceite en aerosol una charola para hornear de una dimensión de 9 pulgadas cuadradas.

Mezcle en un tazón grande la harina, la avena, la azúcar morena, la cáscara de limón rallada, el polvo para hornear, la sal, la canela y la nuez moscada molida. Esparza el aceite y el concentrado de jugo de manzana con sus dedos por toda la mezcla hasta que se formen migas.

Agregue 2 tazas de la mezcla de avena y presiónela firmemente en la charola para hornear previamente rociada con aceite. Coloque las rebanadas de manzana sobre la masa formando tres filas. Mezcle las nueces con la mezcla de avena restante. Espolvoree las nueces de Castilla picadas de manera uniforme sobre las manzanas y presione firmemente hasta formar una capa uniforme.

Meta la charola al horno y déjela dentro hasta que la parte superior de la mezcla se dore y las manzanas tengan una consistencia blanda al pincharlas con un cuchillo afilado, aproximadamente después de 30 a 35 minutos en el horno. Saque la charola del horno y colóquela en una rejilla para que se enfríe.

Receta obtenida de [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)

¡ÉCHELE UN VISTAZO A  
NUESTRO NUEVO  
SISTEMA DE COCCIÓN Y  
ENFRIAMIENTO!



## Menús

Usted puede ver nuestros menús en línea ingresando al sitio web [omsdnutrition.com](https://www.omsdnutrition.com)

