

# WCCUSD & CONSCIOUS KITCHEN

## 2021/22 SCHOOL YEAR

Certified organic for the students of WCCUSD

WEEK 14: NOVEMBER 15-19

### ORGANIC OFFERINGS OF THE WEEK

WEDNESDAY, 11/17

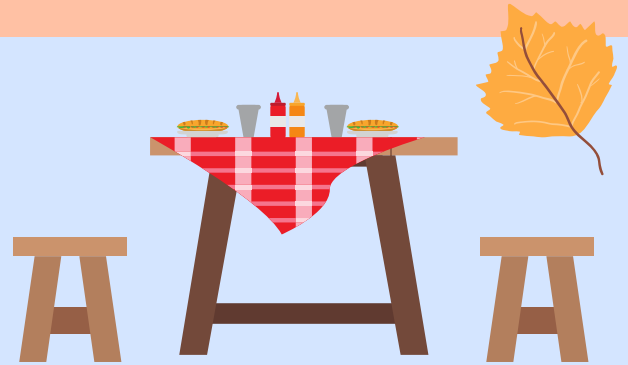
Lunch: Bagel with Cream Cheese

THURSDAY, 11/18

Lunch: BBQ Chicken and  
Rice or Fruit and Cheese Plate



**SNACKS:** Stonyfield blueberry strawberry  
vanilla yogurt, Edison Grainery  
sunflower seeds, Annie's bunny  
grahams, RW Garcia yellow  
corn chips



WITH SUPPORT FROM OUR TEAM OF ORGANIC  
FARMERS AND SUPPLIERS:

Bagel ... Alvarado Street Bakery  
Chicken ... Mary's Chicken  
Rice ... Lundberg Family Farms  
Cheese ... Marin Cheese  
Apples ... Nana Mae's Organics  
Pears ... Pacific Rim Produce

THIS WEEK'S RECIPE:

ROASTED CAULIFLOWER WITH LEMON-PARSLEY DRESSING!

#### Ingredients

- 1 head of cauliflower (cut into florets)
- 6 tablespoons of olive oil (divided)
- 1 cup of fresh parsley leaves
- 1/2 teaspoon grated lemon zest
- 2 tablespoons of fresh lemon juice



#### Directions

1. Preheat the oven to 425°. Toss cauliflower and 4 Tbsp. oil on a rimmed baking sheet; season with salt and pepper. Roast, tossing occasionally, until tender and golden brown, 25-30 minutes.
2. Meanwhile, pulse parsley, lemon juice, and remaining 2 Tbsp. oil in a food processor until very finely chopped; season with salt and pepper. Toss cauliflower with lemon-parsley mixture and top with lemon zest.



# WHAT'S IN SEASON RIGHT NOW?

## FALL EDITION



Apple



Dates



Cauliflower



Eggplant



Fennel



## BUYING PRODUCE THAT IS IN SEASON HAS MANY BENEFITS FOR YOU AND THE PLANET!

Purchasing in-season produce reduces our carbon footprint by decreasing the need for imported foods.

Seasonal fruits and vegetables are harvested at peak ripeness, making them more nutritious and more flavorful!

Additionally, it is more affordable.

Our bodies are made to eat seasonally! Fall and winter produce are rich in vitamin C, which helps with wellness during cold and flu seasons.



# WCCUSD Y COCINA CONSCIENTE

## AÑO ESCOLAR 2021/22 ORGÁNICO

certificado para los estudiantes de WCCUSD

### SEMANA 14: 15-19 DE NOVIEMBRE

#### OFRENDAS ORGÁNICAS DE LA SEMANA

MIÉRCOLES, 11/17

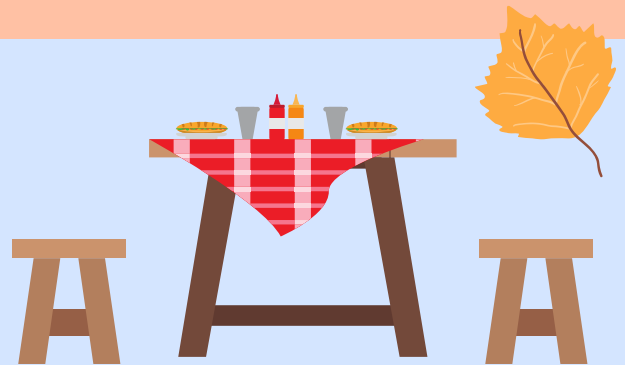
Almuerzo: Bagel con queso crema

JUEVES, 11/18

Almuerzo : Pollo BBQ y  
Arroz o Plato de Frutas y Queso



**BOCADILLOS:** Yogur de vainilla y fresas con  
arándanos Stonyfield,  
semillas de girasol Edison  
Grainery, conejitos de Annie,  
chips de maíz amarillo RW  
García



CON EL APOYO DE NUESTRO EQUIPO DE  
AGRICULTORES Y PROVEEDORES ORGÁNICOS:

Bagel ... Alvarado Street Bakery  
Pollo ... Mary's Chicken  
Rice ... Lundberg Family Farms  
Queso ... Marin Cheese  
Manzanas ... Nana Mae's Organics  
Peras ... Pacific Rim Produce

### LA RECETA DE ESTA SEMANA

#### ¡COLIFLOR ASADA CON ADEREZO DE LIMÓN Y PEREJIL!

##### Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor (cortada en floretes)
- 6 cucharadas de aceite de oliva (dividido)
- 1 taza de hojas de perejil fresco
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco



##### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 °. Mezcle la coliflor y 4 cucharadas. aceite en una bandeja para hornear con borde; Condimentar con sal y pimienta. Revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos y dorados, de 25 a 30 minutos.
2. Mientras tanto, muele el perejil, el jugo de limón y las 2 cucharadas restantes. aceite en un procesador de alimentos hasta que esté finamente picado; Condimentar con sal y pimienta. Mezcle la coliflor con la mezcla de limón y perejil y cubra con ralladura de limón.



# QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA AHORA MISMO?

## EDICIÓN DE OTOÑO



Manzana



Dátiles



Coliflor



Berenjena



Hinojo



## COMPRAR PRODUCTOS DE TEMPORADA TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA USTED Y EL PLANETA!

La compra de productos de temporada reduce nuestra huella de carbono al disminuir la necesidad de alimentos importados.

Las frutas y verduras de temporada se cosechan en su punto máximo de madurez, lo que las hace más nutritivas y sabrosas! Además, es más asequible.

¡Nuestros cuerpos están hechos para comer estacionalmente! Los productos de otoño e invierno son ricos en vitamina C, que ayuda al bienestar durante las temporadas de resfriados y gripe.

