

Reducing Sodium

IN SCHOOL MEALS

- Implementing lower-sodium options in school meals
- Using fresh ingredients and herbs for flavor
- Gradually reducing sodium in recipes
- Partnering with nutrition experts for menu planning



childnutrition@turlock.k12.ca.us



@TUSD_childnutrition



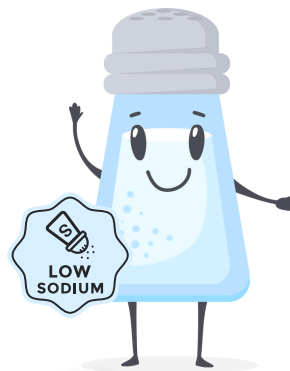
209-667-9048



Reasons to Eat Broccoli!

A 1/2 cup of cooked broccoli is:

1. An excellent source of vitamins A, C, K, & folate.
2. A good source of fiber.
3. A good source of vitamin B, riboflavin & potassium.



Child Nutrition



wellness policy meeting

Reducing sodium intake!

Open to TUSD scholars, staff, & community.

December 4th @ 3:30 pm - 4:30 pm

1901 Auto Mall Drive
Turlock, CA 95380

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER.



Did you know...

- Most sodas contain sodium, either as part of the carbonation process or added as sodium compounds.
- Diet sodas may contain slightly *more* sodium due to added flavor enhancers.
- Healthier options include fruit-infused water, herbal tea, and milk.

Reduciendo el Sodio

EN LAS COMIDAS ESCOLARES

- Implementación de opciones para reducir el sodio en las comidas escolares
- Usando ingredientes frescos y hierbas para darle sabor.
- Reducir gradualmente el sodio en las recetas
- Colaboración con expertos en nutrición para la planificación del menú



childnutrition@turlock.k12.ca.us



@TUSD_childnutrition



209-667-9048

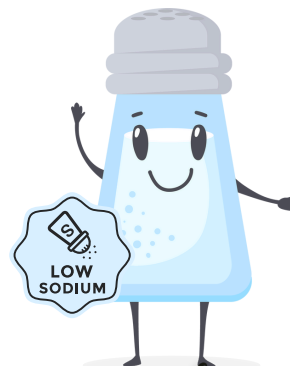


¡Razones para comer brócoli!

Una 1/2 taza de brócoli cocido es:

1. Una excelente fuente de vitaminas A, C, K y ácido fólico.
2. Una buena fuente de fibra.
3. Una buena fuente de vitamina B, riboflavina y potasio.

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.



Child Nutrition



reunión de política de bienestar

¡Reducir la ingesta de sodio!

Abierto a estudiantes, personal y comunidad de TUSD.

4 de diciembre a las 3:30 pm -4:30 pm

1901 Auto Mall Drive Turlock, CA 95380



Sabías...

- La mayoría de los refrescos contienen sodio, ya sea como parte del proceso de carbonatación o agregado como compuestos de sodio.
- Los refrescos dietéticos pueden contener un poco más de sodio debido a los potenciadores del sabor agregados.
- Las opciones más saludables incluyen agua con infusión de frutas, té de hierbas y leche.

Harvest of the Month

Broccoli



December 2024

Turlock Unified School District
Breakfast & Lunch Menu Grades K-6



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

2 Cereal & Cheese Stick

BRC Burrito
Anytime Meal

3 French Toast Stick

BBQ Rib Sandwich
Homestyle Cheese Sandwich

4 Mini Bagel & Sunbutter

Galaxy Cheese Pizza
Crustless Cocoa Sandwich

5 Banana Square

Corn Dog
Turkey-Ham Cheese Sandwich

6 Chorizo Bolillo

Spaghetti w/ Meatballs
Ocean Treasure Bites

9 Concha

Chicken Nuggets
Tuna Sandwich

10 Mini Strawberry Bagel

Chicken Chimichanga
Shredded Beef Sandwich

11 Yogurt & Graham

Fiestada Beef Sandwich
Crustless Cocoa Sandwich

12 Apple Fritter

Hamburger
Turkey-Ham Cheese Sandwich

13 Chicken & Waffle

Mac & Cheese w/ Mini Hot Dogs
Ocean Treasure Bites

16 Mini Cinnis

Mini Corn Dogs
BBQ Chicken Sandwich

17 Chorizo Sunrise Stick

Chicken Tamale
Anytime Meal

18 Cereal & Cheese Stick

Galaxy Pepperoni Pizza
Crustless Cocoa Sandwich

19 Cinna Twin

Crispy Chicken Sandwich
Turkey-Ham Cheese Sandwich

20 Turkey-Ham Croissant

Breakfast 4 Lunch
Ocean Treasure Bites & Cookie

TU
SD
Child Nutrition
real.fresh.

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER.
MENU IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE.

Cosecha del mes

Brócoli



Diciembre de 2024

Distrito Escolar Unificado de Turlock
Menú de Desayuno y Almuerzo para los grados K-6



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Palitos de Cereales y Queso

BRC Burrito
(frijoles, arroz, y queso)
Comida para Cualquier Hora

3 Palitos de Tostada Francesa

Sándwich de Costillas Barbacoa
Sándwich de Queso Casero

4 Mini Bagel y Mantequilla de Girasol

Pizza de Queso Galaxy
Sándwich de Cacao sin Corteza

5 Cuadrado de Plátano

Salchichas Empanizada
Sándwich de Pavo, Jamón y Queso con

6 Chorizo Bolillo

Espaguetis con Albóndigas
Bocados del Tesoro Océano

9 Concha

Nuggets de Pollo
Sándwich de Atún

10 Mini Bagel de Fresa

Pollo Chimichanga
Sándwich de Carne Desmenuzada

11 Yogur y Graham

Sándwich de Carne Fiestada
Sándwich de Cacao sin Corteza

12 Buñuelo de Manzana

Hamburguesa
Sándwich de Pavo, Jamón y Queso

13 Pollo y Waffles

Macarrones con Queso y Mini Perritos Calientes (hot dog)
Bocados del Tesoro Océano

16 Mini Cinnis

Salchichas en Miniatura
Sándwich de Pollo Barbacoa

17 Chorizo en Palito Sunrise

Tamal de Pollo
Comida para Cualquier Hora

18 Palitos de Cereales y Queso

Pizza de Queso Galaxy
Sándwich de Cacao sin Corteza

19 Cinna Gemela

Sándwich de Pollo Crujiente
Sándwich de Pavo, Jamón y Queso

20 Croissant de Pavo y Jamón

Desayuno 4 Almuerzo
Bocadillos y Galletas del Tesoro Océano

TU
SD
Child Nutrition
real.fresh.

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.
EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.