



MEAL KITS

from our Nutrition Services family to yours!

Each Meal Kit
includes **7 DAYS**
worth of Breakfasts
and Lunches

*** KEEP
CONTENTS
REFRIGERATED
AND DISCARD
AFTER 7 DAYS**

**REMEMBER
CLEAN YOUR MEAL PREP
SURFACE AND WASH
YOUR HANDS BEFORE
PREPARING YOUR MEALS**

CONTENTS:

MEAT

- Chicken Fajita Strips, fully cooked*
- Shredded Pork, fully cooked*

DAIRY

- Cheese Sauce*
- Milk*
- Shredded Cheese*
- Yogurt*

READY-TO-EAT

- Cranberry-Orange Bar
- Holiday Cookie
- Pizza*
- Tamale*

GRAIN

- Cereal
- Concha
- Granola
- Hominy
- Pasta
- Tortillas
- Tortilla Chips

FRUITS & VEGETABLES

- Apples
- Bell Pepper
- Blueberries*
- Carrots*
- Corn*
- Fruit Juice*
- Grapes*
- Oranges
- Peaches*



Oregon State University
Extension Service
Malheur County



Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on age, color, disability, gender identity or expression, genetic information, marital status, national origin, race, religion, sex, sexual orientation, or veteran's status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

KITS DE COMIDA

¡De nuestra familia de servicios de nutrición a suya!

Cada kit de comida incluye **7 DÍAS** de desayunos y almuerzos

***MANTENER
LOS CONTENIDOS
REFRIGERADO
Y DESECHAR
DESPUÉS DE 7 DÍAS**

**RECUERDE
A LIMPIAR SU SUPERFICIE DE
PREPARACIÓN DE COMIDAS Y
LAVA TUS MANOS ANTES DE
PREPARER TUS COMIDAS**

CONTENIDOS:

CARNE

- Tiras de Fajita de Pollo, completamente cocinado*
- Cerdo Desmenuzado, completamente cocinado*

LECHERÍA

- Salsa de Queso*
- Leche*
- Queso Rallado*
- Yogur*

LISTO PARA COMER

- Barra de Arándano y Naranja
- Galleta de Vacaciones
- Pizza*
- Tamale*

GRANO

- Cereal
- Concha
- Granola
- Hominy
- Pasta
- Tortillas
- Chips de Tortilla

FRUTAS Y VERDURAS

- Manzana
- Pimiento Morrón
- Arándanos*
- Zanahorias*
- Maíz*
- Jugo*
- Uvas*
- Naranjas
- Melocotones*



Oregon State University
Extension Service
Malheur County



MENU:

DAY 1

BREAKFAST:

CEREAL
WITH AN JUICE & MILK

LUNCH:

PORK POZOLE
WITH AN APPLE, CARROTS, & MILK

DAY 2

BREAKFAST:

CONCHA
WITH AN ORANGE & MILK

LUNCH:

NACHOS
WITH PEACHES, CORN, & MILK

DAY 3

BREAKFAST:

CEREAL
WITH JUICE & MILK

LUNCH:

PIZZA
WITH AN ORANGE, CARROTS, & MILK

DAY 4

BREAKFAST:

YOGURT PARFAIT
WITH BLUEBERRIES & MILK

LUNCH:

PORK BURRITO
WITH BELL PEPPER, PEACHES, & MILK

DAY 5

BREAKFAST:

CRANBERRY-ORANGE BAR
WITH AN ORANGE & MILK

LUNCH:

TAMALES
WITH AN APPLE, CORN, & MILK

DAY 6

BREAKFAST:

QUESADILLA
WITH AN APPLE & MILK

LUNCH:

CHICKEN BURRITO
WITH CARROTS, BELL PEPPER, & MILK

DAY 7

BREAKFAST:

YOGURT PARFAIT
WITH AN BLUEBERRIES & MILK

LUNCH:

MAC & CHEESE
WITH GRAPES, CORN, & MILK

MENÚ:

DÍA 1

DESAYUNO:

CEREAL
CON UN MANZANA Y LECHE

ALMUERZO:

POZOLE DE CERDO
CON UN MANZANA, ZANAHORIAS, Y LECHE

DÍA 2

DESAYUNO:

CONCHA
CON UN NARANJA Y LECHE

ALMUERZO:

NACHOS
CON MELOCOTONES, MAÍZ, Y LECHE

DÍA 3

DESAYUNO:

CEREAL
CON JUGO Y LECHE

ALMUERZO:

PIZZA
CON NARANJA, ZANAHORIAS, Y LECHE

DÍA 4

DESAYUNO:

YOGUR
CON ARANDANOS Y LECHE

ALMUERZO:

BURRITO DE CERDO
CON PIMIENTO MORRÓN, MELOCOTONES, Y LECHE

DÍA 5

DESAYUNO:

BARRA DE ARÁNDANO Y NARANJA
CON NARANJA Y LECHE

ALMUERZO:

TAMALES
CON UN MANZANA, MAÍZ, Y LECHE

DÍA 6

DESAYUNO:

QUESADILLA
CON UN MANZANA Y LECHE

ALMUERZO:

BURRITO DE POLLO
CON ZANAHORIAS, PIMIENTO MORRÓN, Y LECHE

DÍA 7

DESAYUNO:

YOGUR
CON ARANDANOS Y LECHE

ALMUERZO:

MACARRONES DE QUESO
CON UVAS, MAÍZ, Y LECHE

RECIPES

FOR NUTRITION FACTS AND
INGREDIENT LISTS, VISIT
ONTARIO.K12.OR.US UNDER THE
NUTRITION SERVICES
DEPARTMENT

RECETAS

PARA INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y
INGREDIENTES, VISITAR
ONTARIO.K12.OR.US BAJO LA
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE
NUTRICIÓN

CHEESE QUESADILLAS

INGREDIENTS:

- 1 Flour Tortilla
- 1/2c Shredded Cheddar Cheese

INSTRUCTIONS:

- Place 1/4 - 1/2 C shredded cheese on half of the tortilla.
- Fold tortilla in half over the cheese filling.
- Heat a skillet or griddle to medium, and place the folded tortilla on skillet and heat until the cheese melts and the tortilla is slightly golden, about 2-4 minutes.
- Flip the tortilla and heat another 1 minute.
- Cut into slices and eat with 1 cup milk and 1 serving of fruit!

QUESADILLAS DE QUESO

INGREDIENTES:

- 1 Tortilla
- 1/2c Queso Rallado

INSTRUCCIONES:

- Colocar 1/4 - 1/2 tazas de queso rallado en la mitad de la tortilla.
- Doblar la tortilla por la mitad sobre el relleno de queso.
- Calentar la sartén o la plancha a mediano y colocar el tortilla doblada en usa sartén y calendar hasta que el queso se derrita y el tortilla está ligeramente dorada durante 2-4 minutos.
- Voltar la tortilla y calendar para otro 1 minute .
- ¡Cortar en rodajas y comer con 1 taza de leche y 1 ración de fruta!

NACHOS

INGREDIENTS:

- 1/2 cup Cheese Sauce
- 1 cup Tortilla Chips

INSTRUCTIONS:

- Heat cheese sauce in the microwave-safe bowl 1-2 minutes
- Drizzle cheese sauce over tortilla chips, or dip chips in sauce.
- Optional: add some diced onion or bell peppers!
- Enjoy with corn and peaches!

NACHOS

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de Salsa de Queso
- 1 taza de Chips de Tortilla

INSTRUCCIONES:

- Caliente la salsa de queso en un recipiente apto para microondas para 1-2 minutos
- Llovizna la salsa de queso en las chips de tortilla, o poner la chips en la salsa de queso
- Opcional: incluir un poco de cebolla o pimientos morrones!
- Disfruta con elote y duraznos

PORK BURRITOS

INGREDIENTS:

- 1/2 cup Shredded Pork
- 1 Tortilla
- 1/4 Bell Pepper, sliced

INSTRUCTIONS:

- Heat fully cooked pork on a microwave-safe dish for 1-2 minutes
- Dice bell pepper
- Fill tortilla with pork and bell pepper. Optional: enjoy with onion or shredded cheese!

BURRITOS DE CERDO

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de pedazos carne de cerdo
- 1 Tortilla
- 1/4 pimienta, rodajas

INSTRUCCIONES:

- Calentar carne de cerdo completamente cocido en un plato apto para microondas para 1-2 minutos
- Cortar el pimienta
 - Rellena la tortilla con carne de cerdo y pimienta
- Opcional: disfrutar con cebolla o queso rallado

MAC & CHEESE

INGREDIENTS:

- 1/2 cup Cheese Sauce
- 1 cup pasta

INSTRUCTIONS:

- Boil water on stovetop and add pasta. Boil for 7-8 minutes. Remove from stove and drain water.
- Heat cheese sauce in the microwave-safe bowl 1-2 minutes.
- Drizzle cheese sauce over pasta and mix together. Enjoy!

MACARRONES DE QUESO

INGREDIENTES :

- 1/2 taza de salsa de queso
- 1 taza de pasta

INSTRUCCIONES:

- Hervir agua en la estufa y poner la pasta. Hervir durante 7-8 minutos. Quitar la estufa y escurrir el agua.
- Calentar salsa de queso en una tazón apto para microondas para 1-2 minutos.
- Llovizna la salsa de queso en la pasta y mezclar juntos. Disfrutar!

TAMALES - HEATING INSTRUCTIONS

IN OVEN:

- Pre-heat oven to 350 degrees and place tamale on a sheet pan.
- Bake for 17-19 minutes.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

IN MICROWAVE:

- Cook for 1 minute and 20 seconds if frozen, or 1 minute if thawed.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

BOLSILLO DE QUESO - INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO EN HORNO:

- Precalentar el horno a 350 grados y coloque el tamal en una sartén
- Hornear para 17-19 minutos
- Déjelo por 1-2 minutos. Disfrutar

EN EL MICROONDAS:

- Cocine por 1 minuto y 20 segundos, si está congelado o 1 minuto si se descongeló
- Déjelo por 1-2 minutos. Disfrutar

PIZZA - HEATING INSTRUCTIONS

IN OVEN:

- Pre-heat oven to 400 degrees and place unwrapped pizza on a sheet pan.
- Bake for 17-19 minutes.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

IN MICROWAVE:

- Vent wrapper and place on a microwave-safe plate.
- Cook for 1 minute and 20 seconds if frozen, or 1 minute if thawed.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

PIZZA - INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO

HORNO:

- Precaliente el horno a 400 grados y ponga el alimento congelado envuelto en una bandeja para horno.
- Ponga la bandeja en el estante del medio del horno y hornee entre 17 y 19 minutos.
- Deje reposar 1 o 2 minutos. Disfrute!

MICROONDAS:

- Quite el envoltorio y ponga el alimento en un plato apto para microondas.
- Cocine durante 1 minuto y 20 segundos si está descongelado.
- Deje reposar 1 o 2 minutos. ¡Disfrute!

RECIPES FOR:

YOGURT PARFAIT
PORK POZOLE
CHICKEN BURRITO

ARE PROVIDED BY



KEEP READING! →

FOR NUTRITION FACTS, INGREDIENT
LISTS, AND MORE RECIPES, VISIT:
foodhero.org/recipes

RECETAS PARA:

YOGUR
POZOLE DE CERDO
BURRITO DE POLLO

ESTAN PROPORCIONADOS POR



SIGUE LEYENDO →

PARA INFORMACIÓN NUTRICIONAL,
INGREDIENTES, Y MAS RECETAS, VISITAR:
foodhero.org/recipes



Yogurt Parfait

Yogur a la "Parfait"



Oregon State
University



Be a Food Hero and
make your yogurt
parfait

Makes: Yield 6 cups
Prep time: Prep
time 10 minutes

Substitute blueberries for
bananas.

Sustituya los arándanos por
plátanos. Pruebe varias
frutas.



Ingredients

4 bananas
24 ounces low-fat **vanilla yogurt**
2 cups low-fat **granola**

Instructions

1. Peel and chop bananas.
2. Take half of the fruit and split it between the bottom of six cups or bowls.
3. Take half of the yogurt and split it between each cup or bowl, placing it on top of the fruit.
4. Sprinkle each cup with 1/4 cup granola.
5. Repeat layers.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Notes

- Drizzle with honey and top with chopped nuts. (Honey is not recommended for children under 1 year old.)
- Try other fruits, such as strawberries, apples, oranges, etc. (Use 2 cups fruit for the recipe.)
- Use different flavors of yogurt, such as lemon or strawberry, or plain for less sugar.

Ingredientes

4 plátano
24 onzas de **yogur de vainilla**
baja en grasa
2 tazas de "**granola**" baja en
grasa

Preparación

1. Pele y corte las bananas en trozos.
2. Ponga la mitad de la fruta en el fondo de cada una de seis tazas o recipientes hondos.
3. Con una cuchara ponga la mitad del yogur encima de la fruta, en cada taza o recipiente.
4. Rocíe cada recipiente con 1/4 de taza de "granola."
5. Repita las capas.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Rocíe con miel y nueces picadas.
- Pruebe otras frutas como fresas, manzanas, naranjas, etc. (use 2 tazas para la receta).
- Use sabores diferentes de yogures como de limón o de frutas.
- La miel no es segura para niños menores de 1 año.

Makes: Yield 6 cups
Prep time: Prep time 15 to 20 minutes
Cooking time: Cooking time 25 minutes

Rinde: 6 tazas
Tiempo de preparación: 15 a 20 minutos
Tiempo para cocinar: 25 minutos

Substitute pork for chicken.

Sustituir el cerdo por el pollo.

Ingredients

1 teaspoon **vegetable oil**
 1 cup chopped **onion**
 2 cloves **garlic**, minced or 1/2 teaspoon **garlic powder**
 1 can (10 ounces) **red chile sauce** or ¼ cup chili powder and 1 can (8 ounces) tomato sauce
 3 cups low-sodium **chicken broth**
 1 teaspoon **cumin**
 1 teaspoon **oregano**
 1 can (15 ounces) **hominy**, drained and rinsed (1 ¾ cup)
 2 cups cooked, shredded **chicken**

Toppings(optional)

Shredded cabbage or lettuce
 Sliced radishes
 Chopped onion
 Lime
 Chopped cilantro
 Chopped or sliced avocado

Ingredientes

1 cucharadita de **aceite vegetal**
 1 taza de **cebolla** picada
 2 dientes de **ajo**, finamente picados o 1/2 cucharadita de **ajo en polvo**
 1 lata (10 onzas) **salsa de chile rojo** o ¼ de taza de chile en polvo y 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
 3 tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
 1 cucharadita de **comino**
 1 cucharadita de **orégano**
 1 lata (15 onzas) **maíz para pozole** escurrido y enjuagado (1 ¾ tazas)
 2 tazas de **pollo** cocido y desmenuzado

Condimentos (opcional)

Repollo o lechuga rallada
 Rábanos en rodajas
 Cebolla picada
 Limón verde
 Cilantro picado
 Aguacate picado o en rodajas

Instructions

1. Wash hands with soap and water.
2. In a large saucepan on medium heat, sauté onion in oil until it begins to soften, about 5 minutes. Add garlic and continue cooking for 1 minute.
3. Add the chile sauce, broth, cumin, oregano and hominy to the onions and bring to a boil, stirring. Reduce heat and simmer uncovered for 10 minutes. Stir in the chicken and heat through, about 2 minutes.
4. Spoon into shallow bowls and add toppings as desired.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola grande a fuego medio, saltee la cebolla en aceite hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Añada el ajo y continúe cocinando por 1 minuto.
3. Añada la salsa de chile, el caldo, el comino, el orégano y el maíz para pozole a las cebollas y caliente hasta que hierva, revolviendo. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 10 minutos. Incorpore el pollo y caliente completamente, aproximadamente 2 minutos.
4. Vierta en tazones poco profundos y agregue los condimentos que desee.
5. Refrigere lo que sobre en las siguientes 2 horas.





Chicken and Black Bean Salsa Burritos

Burritos con Pollo y Salsa de Frijoles Negros



Makes: Yield 4
Burritos
Prep time: Prep
time 20 minutes
Cooking time:
Cooking time 30
minutes

**Tiempo de
preparación:** 10
**Tiempo para
cocinar:** 30

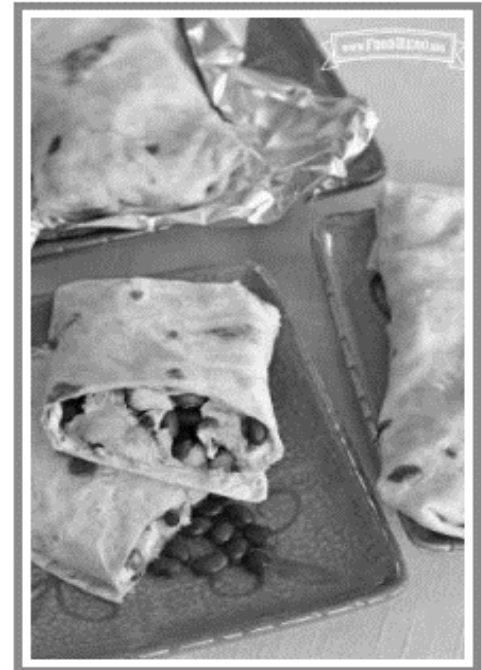


Ingredients

1 can (15 ounces) **black beans**,
drained and rinsed
2 **green onions**, chopped
1 tablespoon **lemon juice**
¼ teaspoon ground **cumin**
½ teaspoon **salt**, divided in half
4 boneless, skinless **chicken
breasts**
¼ teaspoon **chili powder**
¼ teaspoon ground **black
pepper**
½ cup **shredded cheese**, grated
(try cheddar, pepper jack, or
Mexican blend)
4 (9 inch) flour **tortillas**

Ingredientes

1 lata (15 onzas) de **frijoles
negros**, escurridos del líquido y
enjuagados con agua
2 **cebollines**, picados
1 cucharada de **jugo de limón**
¼ cucharadita de **comino** molido
½ cucharadita de **sal**
4 **pechugas de pollo**, sin hueso y
sin piel
¼ cucharadita de **chile en polvo**
¼ cucharadita de **pimienta negra**
molida
½ taza de **queso**, rallado (pruebe
cheddar, pepper jack, o mezcla
mexilataa)
4 **tortillas** de harina de 9 pulgadas



Instructions

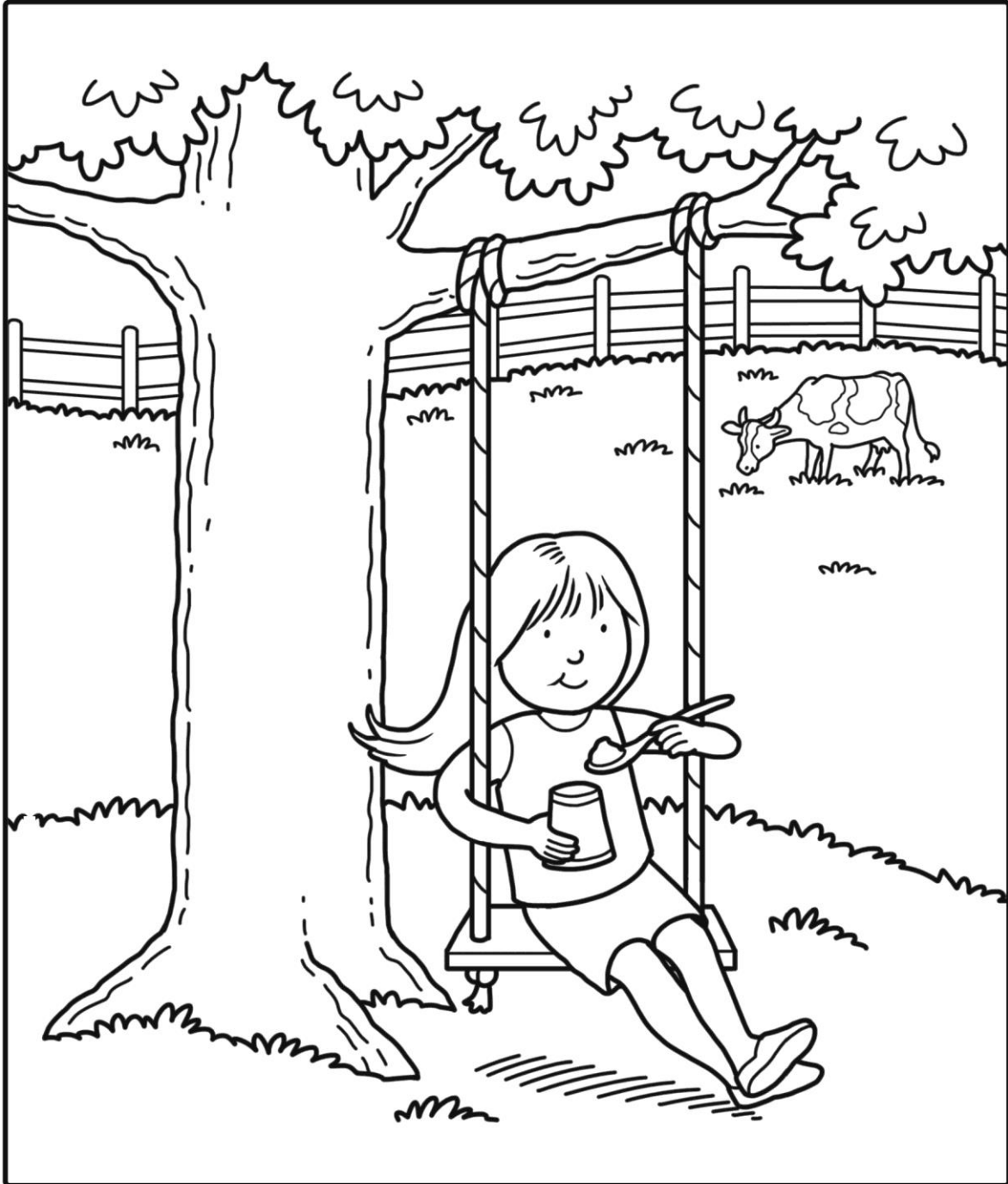
1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Combine the beans, green onions, lemon juice, cumin, and 1/4 teaspoon of the salt in a small bowl.
3. Rub the chicken breasts with the chili powder, pepper and the remaining 1/4 teaspoon salt.
4. Cook the chicken in a skillet over medium-high heat (350 degrees in an electric skillet) for 5 minutes. Turn and cook until done, 4-5 minutes longer.
5. Let chicken cool; slice into strips or chunks.
6. Divide cheese evenly between tortillas. Top the cheese with equal amounts of chicken and black bean salsa mixture.
7. Roll up the burritos and wrap each one in foil.
8. Bake burritos until the cheese melts, about 15 minutes.
9. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Combine los frijoles, los cebollines, el jugo de limón, el comino, y 1/4 de cucharadita de sal en un recipiente pequeño y hondo.
3. Frote las pechugas de pollo con el chile en polvo, la pimienta y 1/4 de cucharadita de sal que había quedado.
4. Cocine el pollo en una sartén a fuego medio alto (350 grados en una sartén eléctrica) por 5 minutos. Dele vuelta y cocine hasta que esté listo, de 4 a 5 minutos más.
5. Deje que el pollo se enfríe. Corte en tiras o trozos.
6. Divida el queso en partes iguales entre las tortillas. Encima del queso ponga cantidades iguales de pollo y de la mezcla de salsa de frijoles negros.
7. Enrolle los burritos y envuelva cada uno en papel de aluminio.
8. Hornee los burritos hasta que el queso se derrita, por aproximadamente 15 minutos.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Name _____

Yogurt



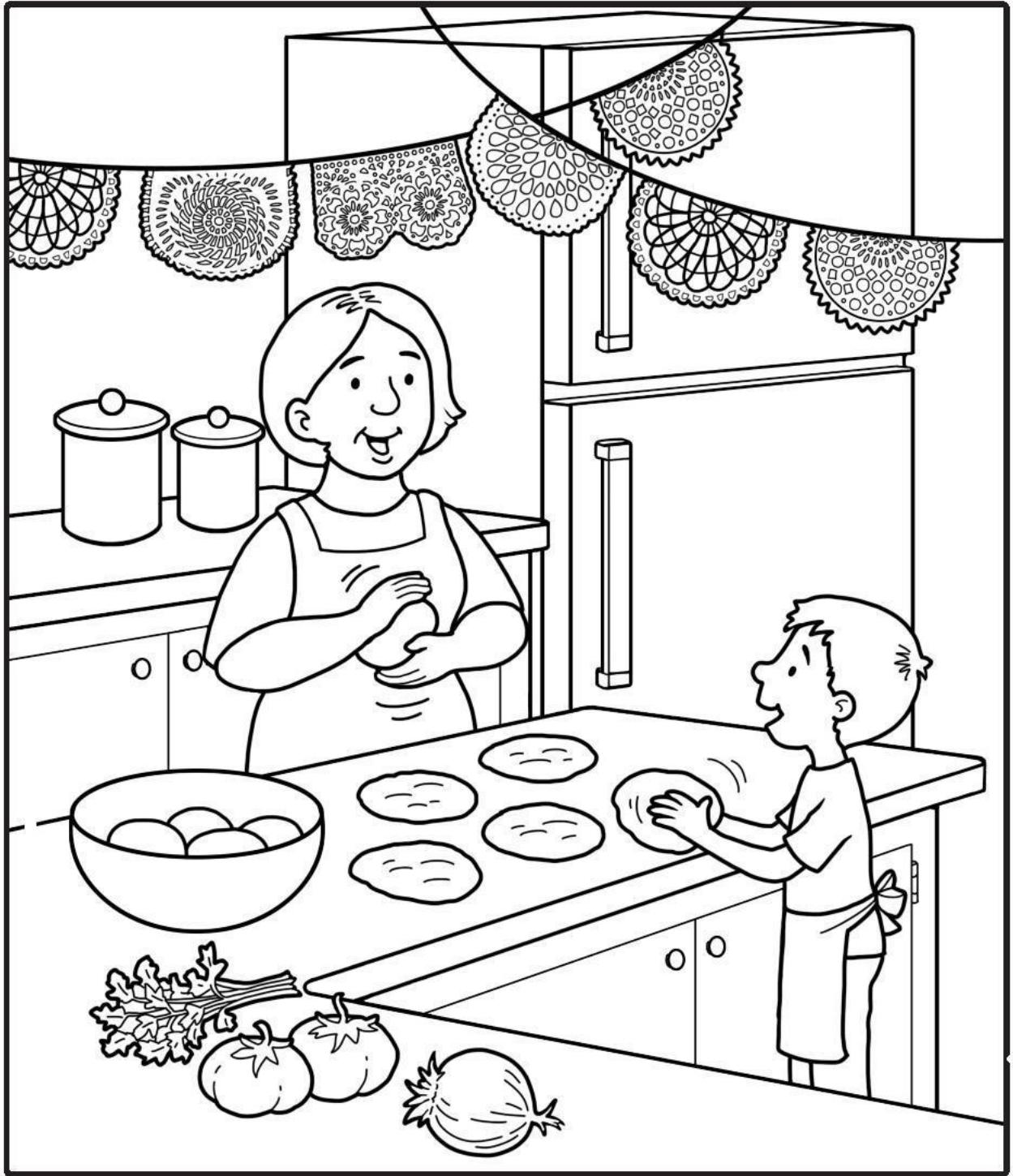
I like yogurt because

_____.



Name _____

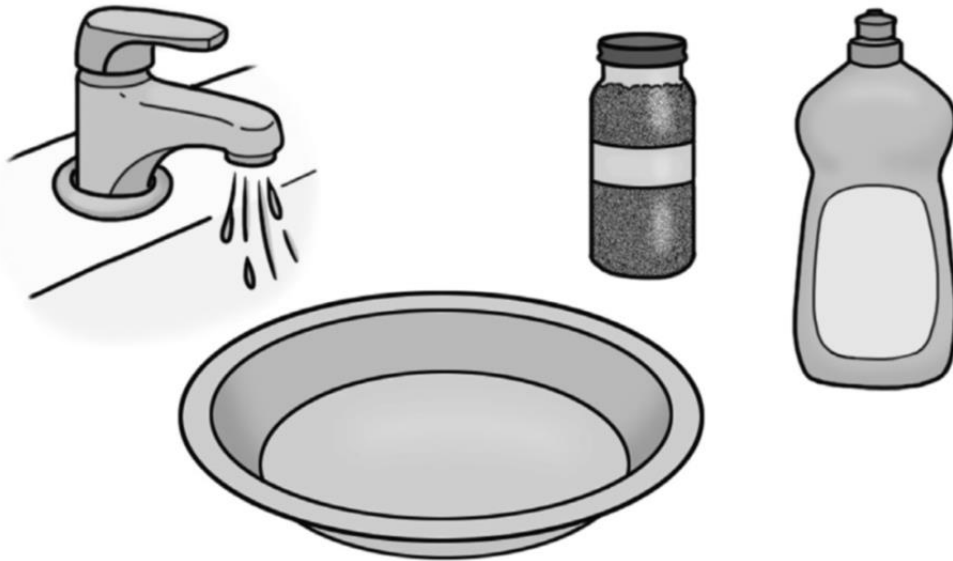
Tortillas



I like tortillas because



Food Hero Soap and Pepper Handwashing Activity



Visit FoodHero.org
for more
handwashing activities

Supplies needed:

- Shallow bowl, plate or pie tin
- Water
- Ground black pepper
- Dish soap

Prep time: 1 minute

Activity time: 10 minutes

Instructions:

1. Fill the bowl, plate or pie tin with about an inch of water.
 2. Ask your child to explain to you what they know about why we use soap when we wash our hands.
 3. Have your child sprinkle some ground pepper evenly across the surface of the water. The pepper flakes should float. Pretend that the pepper is make-believe germs. .
 4. Invite your child to poke the tip of their dry finger into the middle of the water in the dish. Talk about what happens. The make-believe germs (pepper) shouldn't move.
5. Have your child dry off their finger.
 6. Now, squeeze a drop of dish soap onto your child's finger.
 7. Invite your child to poke the tip of their soapy finger into the middle of the water in the dish. Talk about what happens. The pepper should scatter away from the soapy finger.
 8. As you talk about the changes in the pepper, ask your child about the lessons they have learned:
 - Why is it important to use soap when we wash our hands?
(Possible answer: To push germs away)
 - Why should we scrub our hands with soap for at least 20 seconds (the time to sing our ABC's)?
(Possible answer: To make sure there is enough time to wash every part of our hands and push all the germs away)

Why is handwashing important?

Remember - handwashing is the best prevention for fighting viruses. Make sure you wash your hands for at least 20 seconds before preparing meals, eating, after the using the bathroom or playing.



Oregon State University
Extension Service



Healthy Week

Equipment:

- ✓ Whiteboard and markers

DIY Equipment:

Don't have the equipment needed? Use any piece of paper and pen instead!

Get Ready!

Review or write down the lyrics for Healthy Week

Instructions:

1. Each day of the week has a different movement. When you sing the name of the movement, complete the movement before moving on to the next verse.

Health Week Song Lyrics (to the tune of the "12 Days of Christmas")

"On the (day of the week) of good health my friends did with me..."

Monday- "one big breath that gives us energy"

Tuesday- "two forward lunges"

Wednesday- "three overhead reaches"

Thursday- "four forward kicks"

Friday- "five jumping jacks"

Saturday- "six vertical jumps"

Sunday- "seven deep squats"

Family Talking Points:

Discuss together and write or draw your answers in the space provided.

Today you worked on stretching and improving your flexibility. Where do you feel a stretch when you bend over and touch try to touch your toes?

How do you stretch the back of your arms?

