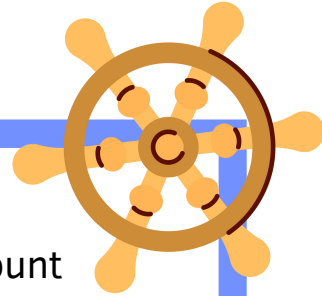


Let's get cooking!

CELEBRATE NATIONAL SCHOOL LUNCH WEEK BY ENTERING OUR HEALTHY RECIPE CONTEST!

To celebrate National School Lunch Week, we want to see all of the tasty ways that our students enjoy lunch! Students are invited to submit their favorite recipe into our Healthy Recipe Contest!



CONTEST GUIDELINES

- Recipes must contain 5 ingredients or less; seasonings do not count towards the ingredient limit.
- Recipes must contain a fruit and/or a vegetable.
- Entries must include: Student's name, teacher's name, school name, grade.
- The recipe must include a title, ingredient list, step-by-step instructions and servings per recipe. Also, include a photograph or drawing of the dish along with a brief paragraph of the recipe's story: who taught you how to make it, how you came up with the recipe, why you like it, family history, etc.

Recipes must be submitted by October 18, 2024

Entries may be submitted to teachers or cafeteria staff, who will forward entries to Food & Nutrition Services, Attn: Recipe Contest. Or they may be mailed to 32972 Calle Perfecto San Juan Capistrano, CA 92675

WINNER SELECTION

3 district-wide winners will receive a prize!

Recipes will be judged on taste, nutrition, creativity/originality and recipe story.

Questions? Contact Shannon Illingworth
949-234-9510 or stillingworth@capousd.org



This institution is an equal opportunity provider.

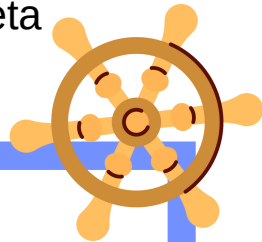


¡Vamos a cocinar!



¡CELEBRE LA SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR PARTICIPANDO EN NUESTRO CONCURSO DE RECETAS SALUDABLES!

Para celebrar la Semana Nacional del Almuerzo Escolar, ¡queremos ver todas las formas sabrosas en que nuestros estudiantes disfrutan el almuerzo! ¡Los estudiantes están invitados a enviar su receta favorita a nuestro Concurso de Recetas Saludables!



PAUTAS DEL CONCURSO

- Las recetas deben contener 5 ingredientes o menos; Los condimentos no cuentan para el límite de ingredientes.
- Las recetas deben contener una fruta y/o una verdura.
- Las entradas deben incluir: nombre del estudiante, nombre del maestro, nombre de la escuela, grado.
- La receta debe incluir título, lista de ingredientes, instrucciones paso a paso y porciones por receta. Además, incluye una fotografía o dibujo del plato junto con un breve párrafo de la historia de la receta: quién te enseñó a hacerla, cómo se te ocurrió la receta, por qué te gusta, historia familiar, etc.

La receta debe enviarse antes del 10/18/24

Las inscripciones se pueden enviar a los maestros o al personal de la cafetería, quienes las enviarán a Servicios de Alimentos y Nutrición, a la atención de: Concurso de recetas. O pueden enviarse por correo a 32972 Calle Perfecto San Juan Capistrano, CA 92675

SELECCIÓN DEL GANADOR

¡3 ganadores de todo el distrito recibirán un premio!

Las recetas se juzgarán según su sabor, nutrición, creatividad/originalidad e historial de recetas.



¿Preguntas? Contacto Shannon Illingworth
949-234-9510 o stillingworth@capousd.org



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Let's Get Cooking! / ¡Vamos a cocinar!

RECIPE CONTEST 2024 / CONCURSO DE RECETA



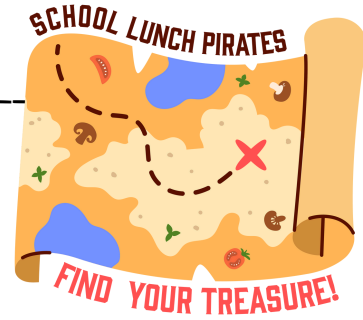
Student Name / Nombre del Estudiante: _____

Teacher's Name / Nombre del Profesor: _____

School Name / Nombre de Escuela: _____

Grade Level / Nivel del Grado: _____

Recipe Title / Título de Receta: _____

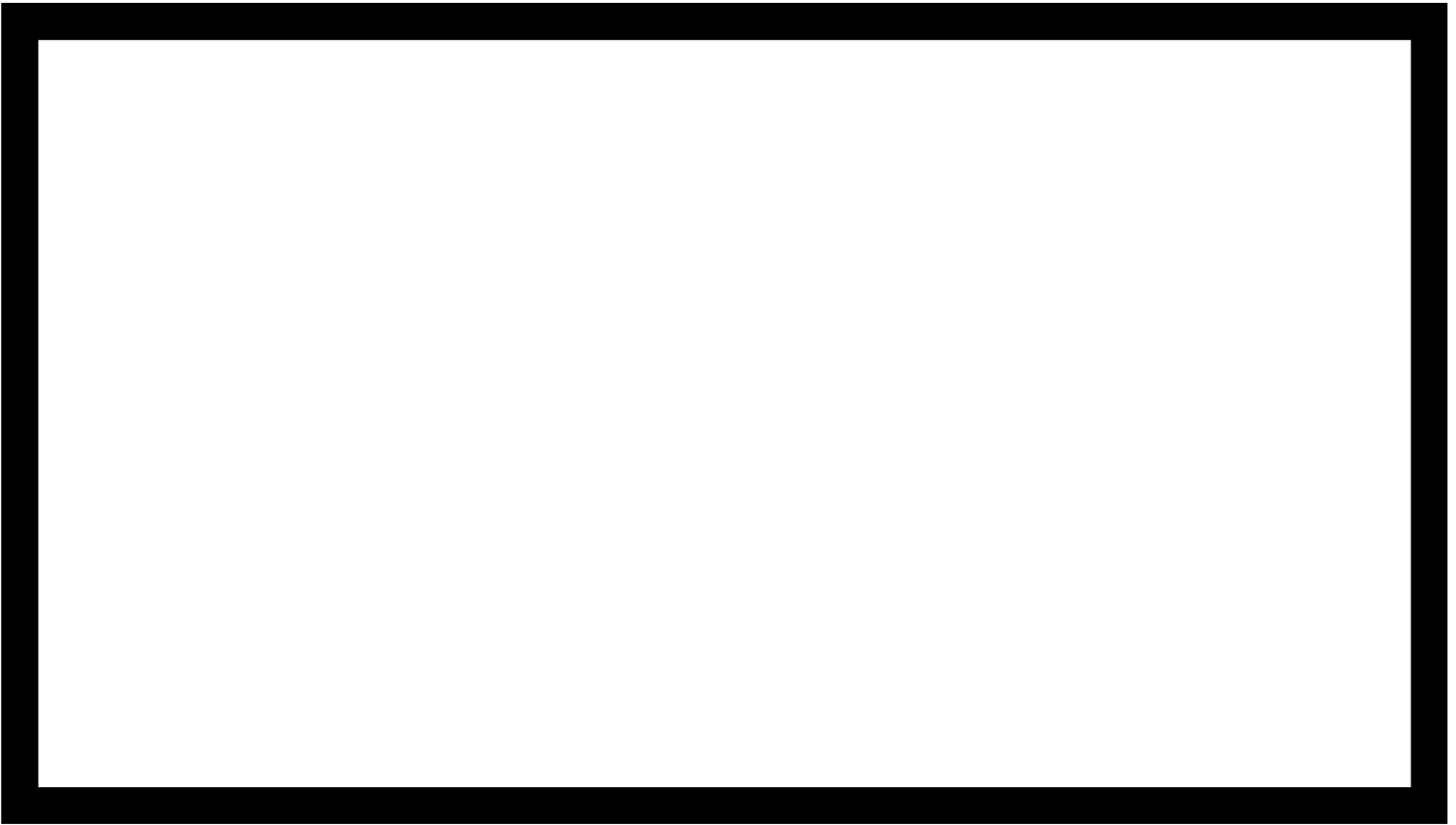


Ingredient List / Lista de ingredientes:

Instructions / Instrucciones:

Serves / Porciones: _____

Photograph or drawing of the completed dish/fotografía o dibujo del plato completo



Brief Paragraph of the Recipe's Story (who taught you how to make it, how you came up with the recipe, why you like it, family history, etc.) / Breve párrafo de la historia de la receta (quién te enseñó cómo hacerlo, cómo se te ocurrió la receta, por qué te gusta, historia familiar, etc.)

RECIPE MUST BE SUBMITTED BY 10/18/24 / LA RECETA DEBE ENVIARSE ANTES DEL 10/18/24

Entries may be submitted in one of the following manners / Las entradas se pueden enviar de una de las siguientes maneras:

1. Submit to teachers or cafeteria staff, who will forward entries to Food & Nutrition Services, ATTN: Recipe Contest, Shannon Illingworth / Envíelo a los maestros o al personal de la cafetería, quienes enviarán las entradas a los Servicios de Alimentos y Nutrición, ATTN: Recipe Contest, Shannon Illingworth
2. Mail to / Envié a 32972 Calle Perfecto San Juan Capistrano, CA 92675