



SFR

School Food Rocks

**PORK &
PARTNERS**

PORK ON THE PLATE



**Showcasing Tasty and
Nutritious Pork Recipes
for K-12 Cafeterias and
CACFP Programs**

Supporting U.S. pork farmers. Nourishing our students.



SFR
School Food Rocks

PORK & PARTNERS



ALL FOOD PHOTOGRAPHY COURTESY OF
SCHOOL FOOD ROCKS



CONTENTS

4 INTRODUCTION

5 ABOUT U.S. PORK PRODUCERS

6 BENEFITS OF PORK IN SCHOOL MEALS

7 FEATURED RECIPES:

- 8 PULLED PORK SANDWICH (SÁNDWICH DE CERDO DESMENUZADO)
- 10 PULLED PORK TACOS (TACOS DE CERDO DESMENUZADO)
- 12 THAI SWEET CHILI PULLED PORK (CERDO DESMENUZADO CON CHILE DULCE TAILANDÉS)
- 14 TERIYAKI PULLED PORK PIZZA (PIZZA DE CERDO DESMENUZADO AL TERIYAKI)
- 16 MONGOLIAN BARBECUE PULLED PORK QUESADILLA (QUESADILLA DE CERDO DESMENUZADO A LA PARRILLA AL ESTILO MONGOLIAN)
- 18 BARBECUE PULLED PORK GRILLED CHEESE (SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA CON CERDO DESMENUZADO)
- 20 PORK POZOLE (POZOLE DE CERDO)
- 22 PORK MEATBALL SUBS (SANDWICH DE ALBÓNDIGAS DE CERDO)
- 24 PENNE PASTA WITH PORK MEAT SAUCE (PASTA PENNE CON SALSA DE CARNE DE CERDO)
- 26 PORK FRIED RICE (ARROZ FRITO CON CERDO)
- 28 GROUND PORK TACOS (TACOS DE CARNE MOLIDA DE CERDO)
- 30 PORK BANH MI BURGER (HAMBURGUESA DE CERDO AL ESTILO BANH MI)
- 32 PORK GYRO BURGER (HAMBURGUESA DE CERDO AL ESTILO GYRO)
- 34 HERB RUBBED PORK ROAST (CERDO ASADO CON HIERBAS)
- 36 CUBAN WRAP (WRAP CUBANO)
- 38 PORK BIRRIA RAMEN (BIRRIA DE CERDO RAMEN)
- 42 PORK TORTA (TORTA DE CERDO)
- 44 ITALIAN PORK SUB (SANDWICH DE CERDO ITALIANO)
- 46 BARBECUE ST. LOUIS STYLE PORK RIBS (COSTILLAS DE CERDO A LA PARRILLA AL ESTILO ST. LOUIS)
- 48 THAI SWEET CHILI GLAZED ST. LOUIS STYLE PORK RIBS (COSTILLAS DE CERDO GLASEADAS CON CHILE DULCE TAILANDÉS AL ESTILO ST. LOUIS)

50 NUTRITIONAL GUIDELINES

50 CREDITS & ACKNOWLEDGEMENTS

WELCOME TO THE SCHOOL FOOD ROCKS AND NATIONAL PORK BOARD K-12 RECIPE COLLECTION

At the heart of school meals is the drive to provide students with delicious, nutritious food. Incorporating U.S.-sourced pork into school meals brings rich flavors, high-quality protein, and essential nutrients to our students, while supporting pig farmers who work tirelessly to produce safe, sustainable food.

Pork is a source of more than 10 essential nutrients. A 3-ounce serving is an excellent source of protein, vitamin B6, vitamin B12, thiamin, niacin, zinc, riboflavin, and selenium, and a good source of choline, pantothenic acid and phosphorus.¹ Pork helps millions of Americans, both children and adults, reach daily nutrient recommendations, including under consumed nutrients of public health importance like potassium. Among pork consumers, the intakes of copper, potassium, selenium, zinc, thiamine, niacin, vitamin B6 and choline were higher, and a higher proportion met nutrient recommendations for copper, potassium, zinc, thiamin and choline compared to non-consumers of pork.² By integrating pork into school menus, we ensure that meals are not only tasty but packed with the nutrients needed to fuel learning and play.

Sourcing from U.S. pork farmers ensures that school districts get high-quality, farm-to-table products, fostering a stronger U.S. economy and supporting local U.S. pig farmers. Pork farmers have reduced the environmental footprint of pork, as evidenced by the 55- year retrospective analyses, proving dedication to the planet.³ Planet-friendly meals can include fresh pork! When compared to other food sources of protein, pork has relatively low greenhouse gas emissions.⁴⁻⁶ Together, let's bring pork to the table to nourish students and support our U.S. pig farmers.

References:

1. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. [NDB #10093] FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.
2. Agarwal, S.; Fulgoni, V.L., III. Association of Pork (All Pork, Fresh Pork and Processed Pork) Consumption with Nutrient Intakes and Adequacy in US Children (Age 2–18 Years) and Adults (Age 19+ Years): NHANES 2011–2018 Analysis. *Nutrients* 2023, 15, 2293. <https://doi.org/10.3390/nu15102293>.
3. Putman B, Hickman J, Bandekar P, Matlock M, Thoma G. A Retrospective Assessment of US Pork Production: 1960 to 2015. 2018. <https://porkcheckoff.org/research/retrospective-analysis-us-pork-production-1960-2015-using-ica/>.
4. Poore J., Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018;360(6392):987-992. doi:10.1126/science.aag0216.
5. FAO. 2018. World Livestock: Transforming the Livestock Sector through the Sustainable Development Goals. Rome. 222 Pp. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
6. Drewnowski A. Perspective: The Place of Pork meat in Sustainable Healthy Diets. *Adv Nutr*. 2024; 15(5):100213. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100213>.



MEET THE FARMERS BEHIND YOUR PORK

Pork farmers across the U.S. work tirelessly to ensure that students receive high-quality, sustainable pork in their meals. These farmers are dedicated to animal welfare, ensuring that their pork is raised with care, and do not allow the use of growth-promoting hormones and antibiotics. Antibiotics used to treat pigs must be prescribed by a veterinarian.¹ Each bite of pork served in your school's cafeteria represents the hard work of America's farming families.

Supporting U.S. pork farmers means supporting local economies and sustainable farming practices. Schools that choose U.S. pork are making a commitment to fresh, nutritious meals that directly benefit both their students and their communities.

References:

1. U.S. Food and Drug Administration. (n.d.). Fact sheet: Veterinary feed directive final rule and next steps. U.S. Food and Drug Administration. Retrieved December 3, 2024, from [fda.gov/animal-veterinary/development-approval-process/fact-sheet-veterinary-feed-directive-final-rule-and-next-steps](https://www.fda.gov/animal-veterinary/development-approval-process/fact-sheet-veterinary-feed-directive-final-rule-and-next-steps).



BENEFITS OF PORK IN SCHOOL MEALS

Pork offers a host of benefits when incorporated into school meals. Its high protein content helps keep students full, and it may be easier to stay focused thanks to the selenium, choline, and protein in pork.¹⁻⁴ Pork is a source of over 10 essential nutrients. A 3-ounce serving is an “excellent” source of protein, vitamin B6, vitamin B12, thiamin, niacin, zinc, riboflavin, and selenium, and a “good” source of choline, pantothenic acid and phosphorus.⁴ Pork is also versatile, working well in a wide range of dishes, from traditional Barbecue to globally inspired flavors.¹⁻⁴ There is a “world of flavor” in pork, providing more than 110 unique flavor nuances.⁵ For schools, using U.S. pork means fresher, higher-quality ingredients. This reduces the environmental impact of long-distance transportation and allows schools to support local economies by purchasing from U.S. farmers.

References:

1. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Choline: Fact Sheet for Health Professionals. Published March 29, 2021. Accessed December 9, 2024. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/>.
2. Skarupski KA, Tangney C, Li H, Ouyang B, Evans DA, Morris MC. Longitudinal association of vitamin B-6, folate, and vitamin B-12 with depressive symptoms among older adults over time. *Am J Clin Nutr*. 2010;92(2):330-335. doi:10.3945/ajcn.2010.29413.
3. Gashu D, Stoecker BJ. Selenium and Cognition: Mechanism and Evidence. In: Preedy V, Patel VB, eds. *Handbook of Famine, Starvation, and Nutrient Deprivation: From Biology to Policy*. Springer International Publishing; 2018:1-17. doi:10.1007/978-3-319-40007-5_21-2
4. USDA Nutrient Data Set for Fresh Pork (Derived from SR). Release 1.1. Accessed December 17, 2024. <https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/Pork/Pork1-1.pdf> Ankersen L. Comprehensive sensory and flavor nuances of pork protein and fat. InnovaConsult ApS. Published February 14, 2024. Accessed December 9, 2024.





PORK RECIPES FOR K-12 CAFETERIAS AND CACFP PROGRAMS

50
SERVINGS

1
SANDWICH
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME



PULLED PORK SANDWICH

(SÁNDWICH DE CERDO DESMENUZADO)

INGREDIENTS

- 9.6 lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 2 tsp salt
- 2 tsp pepper
- 2 tsp cumin
- 4 cups barbecue sauce (low-sodium)
- 50 whole grain hamburger buns
- 8 cups cabbage (shredded)
- 4 cups carrots (shredded)
- 1 cup apple cider vinegar

INGREDIENTES

- 9.6 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta
- 2 cucharaditas de comino
- 4 tazas de salsa barbecue (baja en sodio)
- 50 panes de hamburguesa de grano entero
- 8 tazas de repollo (rallado)
- 4 tazas de zanahorias (ralladas)
- 1 taza de vinagre de sidra de manzana



NUTRITION FACTS:

Calories: 261
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Sodium: 404mg
Carbohydrate: 30g
Protein: 22g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2oz.
- **Grains:** 2oz WG eq.
- **Vegetables:** ¼ cup other eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper, and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F (Pork shoulders are safe to eat at 145°F, we recommend an internal temperature of 195°F to 205°F for optimal shredding.) Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. In a large saucepan or skillet, heat the pulled pork with the barbecue sauce over medium heat until fully warmed.
4. Toast the hamburger buns in the oven for 2-3 minutes.
5. In a bowl, mix shredded cabbage, carrots, and apple cider vinegar to create a simple slaw.
6. Assemble the sandwiches: place pulled pork on the bottom half of each bun, top with 2 oz. of slaw, and close with the top half of the bun.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzado óptimo). Desmenuza la carne y resérvala. Déjala reposar durante 10-15 minutos.
3. En una cacerola grande o sartén, calienta la carne de cerdo desmenuzada con la salsa barbecue a fuego medio hasta que esté completamente caliente.
4. Tosta los panes de hamburguesa en el horno durante 2-3 minutos.
5. En un tazón, mezcla el repollo rallado, las zanahorias y el vinagre de sidra de manzana para preparar una ensalada sencilla.
6. Ensamblar los sándwiches: colocar la carne de cerdo desmenuzada en la mitad inferior de cada pan, agregar 2 oz de ensalada (de repollo) encima y cerrar con la otra mitad del pan.

50
SERVINGS

2
TACOS
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME



PULLED PORK TACOS

(TACOS DE CERDO DESMENUZADO)

INGREDIENTS

- 9.6 lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 2 tsp salt
- 2 tsp pepper
- 2 tsp cumin
- 100 whole grain tortillas (6")
- 4 cups lettuce (shredded)
- 1.56 lbs cheddar cheese (shredded)
- 4 cups pico de gallo (prepared)

INGREDIENTES

- 9.6 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta
- 2 cucharaditas de comino
- 100 tortillas de grano entero (6")
- 4 tazas de lechuga (rallada)
- 1.56 lbs de queso cheddar (rallado)
- 4 tazas de pico de gallo (preparado)



NUTRITION FACTS:

Calories: 348

Total Fat: 12g

Saturated Fat: 6g

Sodium: 509mg

Carbohydrate: 31g

Protein: 26g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2oz.
- **Grains:** 2oz WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F. (Pork shoulders are safe to eat at 145°F with a 3-minute rest, we recommend an internal temperature of 195°F to 205°F for optimal shredding.) Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. Warm the tortillas in a hot holding cabinet.
4. Assemble the tacos: place 2 oz. of pulled pork in each tortilla.
5. Offer lettuce, ½ oz shredded cheddar cheese, and pico de gallo as topping choices.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzado óptimo). Desmenuzar la carne y resérvala. Dejar reposar durante 10-15 minutos.
3. Calentar las tortillas en un gabinete caliente.
4. Ensamblar los tacos: colocar 2 oz de carne de cerdo desmenuzada en cada tortilla.
5. Ofrecer lechuga, ½ oz de queso cheddar rallado y pico de gallo como opciones de aderezo.

50
SERVINGS

1/2
CUP
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME

THAI SWEET CHILI PULLED PORK

(CERDO DESMENUZADO CON CHILE DULCE TAILANDÉS)



INGREDIENTS

- 9.6 lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 2 tsp salt
- 2 tsp pepper
- 2 tsp cumin
- 1 lb carrots (diced)
- 1lb green peppers (diced)
- 1 lb onion (diced)
- 1 cup celery (diced)
- 1 pt teriyaki glaze (low sodium)
- 1 pt Thai sweet chili sauce (low sodium)

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F (Pork shoulders are safe to eat at 145°F with a 3-minute rest; we recommend an internal temperature of 195°F -205°F for optimal shredding). Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. In a large saucepan or skillet, sauté diced vegetables until tender (5-7 minutes).
4. Add teriyaki glaze and Thai sweet chili sauce to the vegetables and mix thoroughly.
5. Add pulled pork and heat with the Thai sweet chili sauce over medium heat until fully warmed.
6. Serve over ½ cup of fried rice.

NUTRITION FACTS:

Calories: 170

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 1g

Sodium: 237mg

Carbohydrate: 15g

Protein: 20g

INGREDIENTES

- 9.6 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 1 lb de zanahorias (en cubos)
- 1 lb de pimientos verdes (en cubos)
- 1 lb de cebolla (en cubos)
- 1 taza de apio (en cubos)
- 1 pt de glaseado teriyaki (bajo en sodio)
- 1 pt de salsa dulce de chile tailandés (bajo en sodio)

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzado óptimo). Desmenuzar la carne y resérvala. Dejarla reposar durante 10-15 minutos.
3. En una cacerola grande o sartén, saltea las verduras en cubos hasta que estén tiernas (5-7 minutos).
4. Agregar el glaseado teriyaki y la salsa dulce de chile tailandés a las verduras, mezclando bien.
5. Añadir la carne de cerdo desmenuzada y caliéntala junto con la salsa dulce de chile tailandés a fuego medio hasta que esté completamente caliente.
6. Servir sobre ½ taza de arroz frito.

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2oz.
- **Vegetables:** ¼ cup other eq.

48
SERVINGS

1
SLICE
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME



TERIYAKI PULLED PORK PIZZA

(PIZZA DE CERDO DESMENUZADO AL TERIYAKI)

INGREDIENTS

- 4 ½ lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 2 tsp salt
- 2 tsp pepper
- 2 tsp cumin
- 5 cups teriyaki glaze (low-sodium)
- 6 whole grain pizza bases
- 4 ½ lbs mozzarella cheese (shredded)
- 1 pt scallions (chopped)

INGREDIENTES

- 4.5 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 5 tazas de glaseado teriyaki (bajo en sodio)
- 5 bases de pizza de grano entero
- 4.5 lbs de queso mozzarella (rallado)
- 1 pt de cebollines (picados)



NUTRITION FACTS:

Calories: 450

Total Fat: 13.5g

Saturated Fat: 7g

Sodium: 894mg

Carbohydrate: 55g

Protein: 29g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2oz.
- **Grains:** 2oz WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F. (Pork shoulders are safe to eat at 145°F with a 3-minute rest; we recommend an internal temperature of 195°F to 205°F for optimal shredding.) Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. Combine pulled pork and 1 ½ cups of teriyaki sauce. Heat in oven at 325°F for 15-20 minutes.
4. Ladle the remaining teriyaki glaze (6 oz- each) on the pizza crusts and spread evenly.
5. Sprinkle 12 oz of shredded mozzarella cheese evenly over each pizza.
6. Top each pizza with teriyaki pulled pork, divided equally over each pizza.
7. Bake in oven at 375° F until pizza is done, approximately 10-12 minutes.
8. Garnish pizza with scallions.
9. Cut each pizza into 8 equal slices and serve.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzamiento óptimo). Desmenuzar la carne y reservarla. Dejarla reposar durante 10-15 minutos.
3. Combinar la carne de cerdo desmenuzada con 1.5 tazas de salsa teriyaki. Calentar en el horno durante 15-20 minutos.
4. Vertir 6 oz de la salsa teriyaki restante sobre las bases de pizza y distribuir uniformemente.
5. Espolvorear 12 oz de queso mozzarella rallado de manera uniforme sobre cada pizza.
6. Cubrir cada pizza con la carne de cerdo desmenuzada con teriyaki, dividiéndola en partes iguales.
7. Hornear en un horno a 375°F hasta que las pizzas estén listas, aproximadamente 10-12 minutos.
8. Decorar las pizzas con los cebollines picados.
9. Cortar cada pizza en 8 porciones iguales y servir.

50
SERVINGS

2
QUESADILLAS
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME



MONGOLIAN BARBECUE PULLED PORK QUESADILLA

(QUESADILLA DE CERDO DESMENUZADO A LA
PARRILLA AL ESTILO MONGOLIAN)

INGREDIENTS

- 4 ½ lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 2 tsp salt
- 2 tsp pepper
- 2 tsp cumin
- 1 pt sushi sauce (prepared)
- ½ cup soy sauce (low sodium)
- 1 ½ cups Thai chili hot sauce (prepared)
- Cooking spray
- 3.25 lbs cheddar cheese (shredded)
- 100 tortillas

INGREDIENTES

- 4.5 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 1 pt de salsa de sushi (preparada)
- ½ taza de salsa de soya (baja en sodio)
- 1.5 tazas de salsa picante de chile tailandés (preparada)
- Spray antiadherente para cocinar
- 3.25 lbs de queso cheddar (rallado)
- 100 tortillas



NUTRITION FACTS:

Calories: 345

Total Fat: 15g

Saturated Fat: 9g

Sodium: 1125mg

Carbohydrate: 35g

Protein: 20g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2oz.
- **Grains:** 2oz WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F (Pork shoulders are safe to eat at 145°F with a 3-minute rest; we recommend an internal temperature of 195°F to 205°F for optimal shredding). Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. In a mixing bowl thoroughly combine the pulled pork, sushi sauce, soy sauce and Thai chili hot sauce.
4. Spray lined sheet pans with cooking spray.
5. Line each pan with 12 tortilla shells.
6. Add 1 oz. of pork and ½ oz. of cheese to the middle of each tortilla shell.
7. Fold shell in half and coat lightly with cooking spray.
8. Place in oven for 10 minutes or until cheese is melted and tortillas are golden brown.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzado óptimo). Desmenuzar la carne y reservarla. Dejarla reposar durante 10-15 minutos.
3. En un tazón mezclar bien la carne de cerdo desmenuzada con la salsa de sushi, la salsa de soya y la salsa picante de chile tailandés.
4. Rocía (las) bandejas forradas con spray antiadherente para cocinar.
5. Colocar 12 tortillas por bandeja.
6. Distribuir 1 oz de carne de cerdo y ½ oz de queso en el centro de cada tortilla.
7. Doblar las tortillas por la mitad y rocíalas ligeramente con spray para cocinar.
8. Hornear durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita y las tortillas estén doradas.

50
SERVINGS

1
SANDWICH
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME



BARBECUE PULLED PORK GRILLED CHEESE

(SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA CON
CERDO DESMENUZADO)

INGREDIENTS

- 4 $\frac{3}{4}$ lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 2 tsp salt
- 2 tsp pepper
- 2 tsp cumin
- 6 $\frac{1}{4}$ cups barbecue sauce (prepared)
- 1 $\frac{1}{2}$ lbs butter (unsalted)
- 100 slices cheddar cheese
- 100 slices WG pullman bread

INGREDIENTES

- 7.5 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 6.25 tazas de salsa Barbecue (preparada)
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa de soya (baja en sodio)
- 1.5 tazas de salsa picante de chile tailandés (preparada)
- Spray antiadherente para cocinar
- 100 rebanadas de queso cheddar
- 1.5 lbs de mantequilla (sin sal)
- 100 rebanadas de pan



NUTRITION FACTS:

Calories: 433
Total Fat: 14.5g
Saturated Fat: 12g
Sodium: 953mg
Carbohydrate: 41g
Protein: 21g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F (Pork shoulders are safe to eat at 145°F with a 3-minute rest; we recommend an internal temperature of 195°F -205°F for optimal shredding). Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. Combine pulled pork and barbecue sauce. Heat in the oven for 15-20 minutes.
4. Melt butter on stove top over low heat. Brush melted butter on sheet pan.
5. Arrange bread in 3x5 rows on sheet pan with plenty of space between them to allow for adequate air flow.
6. Place a slice of cheese on each slice of bread and add 2 oz of barbecue pulled pork.
7. Place one slice of cheese on top of the Barbecue pulled pork and then top with one slice of bread.
8. Brushed melted butter on top of each assembled sandwich.
9. Bake sandwiches in the oven until the cheese is melted and the bread is golden, about 8-10 minutes.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzado óptimo). Desmenuzar la carne y reservarla. Dejarla reposar durante 10-15 minutos.
3. Mezclar la carne de cerdo desmenuzada con la salsa Barbecue. Calentar en el horno durante 15-20 minutos.
4. Derretir la mantequilla en la estufa a fuego bajo. Con una brocha, untar la mantequilla derretida sobre una bandeja.
5. Colocar las rebanadas de pan en filas de 3x5 sobre la bandeja, dejando suficiente espacio entre ellas para un flujo de aire adecuado.
6. Colocar una rebanada de queso sobre cada rebanada de pan y 2 oz de carne de cerdo Barbecue desmenuzada sobre una de las rebanadas con queso.
7. Colocar otra rebanada de queso encima de la carne de cerdo y cerrar el sándwich con otra rebanada de pan.
8. Untar la mantequilla derretida sobre la parte superior de cada sándwich ensamblado.
9. Hornear los sándwiches en el horno hasta que el queso se derrita y el pan esté dorado, aproximadamente 8-10 minutos.

50
SERVINGS

1
CUP
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME

PORK POZOLE

(POZOLE DE CERDO)

INGREDIENTS

- 9 ½ lbs boneless pork shoulder (cut into 2" cubes)
- 4 tsp salt
- 2 tsp black pepper
- 4 tbsp ground cumin
- 4 tbsp vegetable oil
- 5 medium onions (chopped)
- 8 cloves garlic (minced)
- 4 tbsp chili powder
- 2 tbsp Mexican oregano
- 2 tbsp smoked paprika
- 10 cups diced tomatoes (canned or fresh)
- 10 cups green enchilada sauce (prepared)
- 16 cups chicken broth (low-sodium)
- 12 cups canned hominy (drained and rinsed)

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 325°F.
2. Season pork shoulder with salt, pepper and cumin. Cook pork shoulder 3-3 ½ hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F (Pork shoulders are safe to eat at 145°F with a 3-minute rest; we recommend an internal temperature of 195°F to 205°F for optimal shredding). Pull pork and set aside. Let rest for 10-15 minutes.
3. In a kettle or large stockpot, heat the vegetable oil over medium heat. Add the chopped onions and cook until soft and translucent, about 5-7 minutes.
4. Add minced garlic, chili powder, cumin, oregano and smoked paprika. Stir and cook for 2-3 minutes until fragrant.
5. Add the diced tomatoes, green enchilada sauce, and chicken broth. Bring to a simmer.
6. Add the hominy and let the soup simmer for about 15 minutes to blend the flavors.
7. Stir in the pulled pork and let it simmer for another 10-15 minutes to heat through and allow the flavors to combine.
8. Garnish options: Shredded cabbage, sliced radishes, chopped cilantro, lime wedges, and tortilla strips.





NUTRITION FACTS:

Calories: 209	Sodium: 556mg
Total Fat: 8.5g	Carbohydrate: 13.5g
Saturated Fat: 2.5g	Protein: 20g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2oz.
- **Vegetables:** ½ cup other eq.

INGREDIENTES

- 9.5 lbs de paleta de cerdo sin hueso (cortada en cubos de 2")
- 12 tazas de maíz pozolero enlatado (escurrido y enjuagado)
- 5 cebollas medianas (picadas)
- 8 dientes de ajo (picados finamente)
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de chile en polvo
- 4 cucharadas de comino molido
- 2 cucharadas de orégano mexicano
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 4 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 16 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 10 tazas de tomates en cubos (enlatados o frescos)
- 10 tazas de salsa verde para enchiladas (preparada)

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Sazonar la paleta de cerdo con sal, pimienta y comino. Cocinar la paleta de cerdo durante 3 a 3 ½ horas, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor y haya alcanzado una temperatura interna de 180°F. (Las paletas de cerdo son seguras para consumir a 145°F, pero recomendamos una temperatura interna de 195°F - 205°F para un desmenuzado óptimo). Desmenuzar la carne y reservarla. Dejarla reposar durante 10-15 minutos.
3. En una olla grande, calentar el aceite vegetal a fuego medio. Agregar las cebollas picadas y cocinar hasta que estén suaves y translúcidas, aproximadamente 5-7 minutos.
4. Agregar el ajo picado, chile en polvo, comino, orégano, pimentón ahumado, sal y pimienta negra. Revolver y cocinar por 2-3 minutos hasta que suelten su aroma.
5. Agregar los tomates en cubos, la salsa verde para enchiladas y el caldo de pollo. Llevarlo a fuego lento.
6. Incorporar el maíz pozolero y dejar que la sopa hierva a fuego lento durante unos 15 minutos para que los sabores se mezclen.
7. Agregar la carne de cerdo desmenuzada y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos para calentarla completamente y combinar los sabores.
8. Opciones para decorar: repollo rallado, rábanos en rodajas, cilantro picado, gajos de limón y tiras de tortilla.

50
SERVINGS

1
SUB
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

25
MINUTES
COOK TIME

40
MINUTES
TOTAL TIME



PORK MEATBALL SUBS

(SANDWICH DE ALBÓNDIGAS DE CERDO)

INGREDIENTS

- 8 lbs ground pork
- 3 ½ cups breadcrumbs
- 2 ½ cups onion (finely diced)
- 3 tbs garlic (minced)
- 5 tsp salt
- 5 tsp Italian seasoning
- 2 cups parmesan cheese (grated)
- 10 large eggs (beaten)
- 4 lbs. marinara sauce (prepared)
- 50 whole grain sub rolls
- 50 slices provolone cheese

INGREDIENTES

- 8 lbs de carne de cerdo molida
- 3.5 tazas de pan rallado
- 2.5 tazas de cebolla (finamente picada)
- 3 cucharadas de ajo (picado)
- 5 cucharaditas de sal
- 5 cucharaditas de condimento italiano
- 2 tazas de queso parmesano (rallado)
- 10 huevos grandes (batidos)
- 50 panes tipo sub de grano entero
- 4 lbs de salsa marinara (preparada)
- 50 rebanadas de queso provolone



NUTRITION FACTS:

Calories: 434
Total Fat: 20g
Saturated Fat: 7g
Sodium: 781mg
Carbohydrate: 41g
Protein: 24.5g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 375°F.
2. In a large mixing bowl, combine ground pork, breadcrumbs, onions, garlic, salt, Italian seasoning, parmesan cheese, and eggs. Mix well.
3. Shape into 1 oz. Meatballs and place on a greased baking sheet.
4. Bake meatballs for 20-25 minutes until fully cooked to an internal temperature of 160°F.
5. While meatballs are cooking, heat marinara sauce on stove top or in oven.
6. Assemble the subs: Place 3 meatballs in each sub roll, and top with 2 oz. of marinara sauce and a slice of provolone cheese.
7. Place meatball subs in oven for 3-5 minutes, or until cheese is melted.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. En un tazón grande, combinar la carne de cerdo molida, el pan rallado, las cebollas, el ajo, la sal, el condimento italiano, el queso parmesano y los huevos. Mezcla bien.
3. Formar albóndigas de 1 oz y colocarlas en una bandeja para hornear engrasada.
4. Hornear las albóndigas durante 20-25 minutos hasta que estén completamente cocidas, con una temperatura interna de 160°F.
5. Mientras las albóndigas se cocinan, calentar la salsa marinara en la estufa o en el horno.
6. Ensamblar los sándwiches tipo sub: colocar 3 albóndigas en cada pan, agregar 2 oz de salsa marinara y una rebanada de queso provolone.
7. Colocar los sándwiches de albóndigas en el horno durante 3-5 minutos, o hasta que el queso se derrita.

50
SERVINGS

1
CUP
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

45
MINUTES
COOK TIME

1
HOUR
TOTAL TIME

PENNE PASTA WITH PORK MEAT SAUCE

(PASTA PENNE CON SALSA DE CARNE DE CERDO)



INGREDIENTS

- 10 lbs ground pork
- 1 cup onions (diced)
- 1 ½ tsp pepper
- ⅓ cup Italian seasoning
- 2 tbsp garlic powder
- 1 tsp salt
- 1 cup tomato paste
- 1 #10 can tomato sauce
- ½ #10 can diced tomatoes
- 3 ½ lbs penne pasta

INSTRUCTIONS

1. Preheat the skillet to 375°F.
2. In a large skillet, brown ground pork in braising pan until fully cooked to an internal temperature of 160°F. Drain liquid from cooked ground pork.
3. Add diced onions, pepper, Italian seasoning, garlic powder, and salt to the skillet. Stir well and cook for 2-3 minutes.
4. Add tomato paste, tomato sauce, and diced tomatoes. Stir well. Simmer over low heat for 30 minutes.
5. Cook penne pasta in steamer for 8-10 minutes or until al dente. Drain liquid from cooked pasta.
6. Add penne pasta to the pork meat sauce in skillet. Stir mixture to distribute evenly.

INGREDIENTES

- 10 lbs de carne de cerdo molida
- 1 taza de cebollas (picadas)
- 1.5 cucharaditas de pimienta
- 1/3 taza de condimento italiano
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de pasta de tomate
- 1 lata #10 de salsa de tomate
- ½ lata #10 de tomates en cubos
- 3.5 lbs de pasta penne

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el sartén a 375°F.
2. En un sartén grande, dorar la carne de cerdo molida hasta que alcance la temperatura interna de 160°F. Escurrir el líquido de la carne cocida.
3. Agregar las cebollas picadas, la pimienta, el condimento italiano, el ajo en polvo y la sal al sartén. Mezclar bien y cocinar durante 2-3 minutos.
4. Agregar la salsa de tomate, la pasta de tomate y los tomates en cubos. Mezclar bien. Cocer a fuego lento durante 30 minutos.
5. Cocer la pasta penne en una vaporera durante 8-10 minutos o hasta que esté al dente. Escurrir el líquido de la pasta cocida.
6. Agregar la pasta penne a la salsa de carne de cerdo en el sartén. Mezclar para distribuir uniformemente.

NUTRITION FACTS:

Calories: 406

Total Fat: 19g

Saturated Fat: 6g

Sodium: 457mg

Carbohydrate: 30.5g

Protein: 29.5g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** 1.5 oz. eq.
- **Vegetables:** ½ cup red/orange eq.

50
SERVINGS

3/4
CUP
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

45
MINUTES
COOK TIME

1
HOUR
TOTAL TIME

PORK FRIED RICE

(ARROZ FRITO CON CERDO)



INGREDIENTS

- 3 ½ lbs rice
- 3 qt chicken broth
- 10 lbs ground pork
- 1 cup onions (diced)
- 1 ½ lbs peas (frozen)
- 1 ½ lbs carrots (diced)
- 1 ½ tbsp garlic powder
- ½ tsp ground ginger
- 1 ½ cups soy sauce (low sodium)
- 10 egg patties (chopped)
- ½ cup scallions (chopped)

INSTRUCTIONS

1. Preheat the skillet to 375°F.
2. Divide rice equally between 2" deep, full-size hotel pans. Add enough chicken broth to each pan to cover rice.
3. Cook rice in a steamer for approximately 25 minutes, until broth is absorbed, and rice is tender. Set aside
4. In a large skillet, brown ground pork in braising pan until fully cooked to an internal temperature of 160°F. Remove cooked ground pork and set aside.
5. Add onions, peas, and carrots to skillet and sauté for 5 minutes. Add garlic powder, ginger, and soy sauce. Stir well and cook for 2-3 minutes.
6. Add cooked rice, cooked pork, and chopped eggs to the skillet and mix thoroughly with sautéed vegetables.
7. Place in pans and garnish with chopped scallions.

NUTRITION FACTS:

Calories: 303

Sodium: 402mg

Total Fat: 12.5g

Carbohydrate: 30g

Saturated Fat: 4g

Protein: 16g

INGREDIENTES

- 10 lbs de carne de cerdo molida
- 3.5 lbs de arroz
- 2 cucharadas de mantequilla (sin sal)
- 3 qt de caldo de pollo
- 1.5 cucharadas de ajo en polvo
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 10 tortillas de huevo (picadas)
- 1 taza de cebollas (picadas)
- 1.5 lbs de guisantes (congelados)
- 1.5 lbs de zanahorias (picadas)
- 1.5 tazas de salsa de soya (baja en sodio)
- ½ taza de cebollines (picados)

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el sartén a 375°F.
2. Dividir el arroz de manera uniforme entre bandejas para hotel de 2" de profundidad. Agregar suficiente caldo de pollo a cada bandeja para cubrir el arroz.
3. Cocinar el arroz en una vaporera durante aproximadamente 25 minutos, hasta que se absorba el agua y el arroz esté tierno. Reservar.
4. En un sartén grande, dorar la carne de cerdo molida en una sartén de cocción lenta hasta que esté completamente cocida, con una temperatura interna de 160°F. Retirar la carne de cerdo cocida y reservar.
5. Agregar las cebollas, los guisantes y las zanahorias al sartén y saltear durante 5 minutos. Agregar el ajo en polvo, el jengibre y la salsa de soya. Mezclar bien y cocinar durante 2-3 minutos.
6. Agregar el arroz cocido, la carne de cerdo cocida y los huevos picados al sartén. Mezclar completamente con las verduras salteadas.
7. Colocar en bandejas y decorar con los cebollines picados.

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** ½ oz. eq.

50
SERVINGS

2
TACOS
/SERVING

30
MINUTES
PREP TIME

3-4
HOURS
COOK TIME

3.5-4.5
HOURS
TOTAL TIME



GROUND PORK TACOS

(TACOS DE CARNE MOLIDA DE CERDO)

INGREDIENTS

- 10 lbs ground pork
- 1 cup taco seasoning
- 1 qt water
- 100 whole grain tortillas (6")
- 4 cups lettuce (shredded)
- 1.56 lbs cheddar cheese (shredded)
- 4 cups pico de gallo (prepared)

INGREDIENTES

- 10 lbs de carne de cerdo molida
- 1 taza de condimento para tacos
- 1 qt de agua
- 100 tortillas de grano entero (6")
- 4 tazas de lechuga (rallada)
- 1.56 lbs de queso cheddar (rallado)
- 4 tazas de pico de gallo (preparado)



NUTRITION FACTS:

Calories: 381
Total Fat: 19g
Saturated Fat: 7g
Sodium: 673mg
Carbohydrate: 34g
Protein: 20g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the skillet to 375°F.
2. In a large skillet, brown ground pork in braising pan until fully cooked to an internal temperature of 160°F. Drain liquid from cooked ground pork.
3. Add taco seasoning and water to cooked ground pork. Stir well and simmer for 10 minutes
4. Warm the tortillas in a hot holding cabinet.
5. Assemble the tacos: Place 1 ½ oz. of pork taco meat in each tortilla.
6. Offer lettuce, ½ oz. shredded cheddar cheese, and pico de gallo as topping choices.

INSTRUCCIONES

1. Precalienta (Precalentar) el sartén a 375°F.
2. En un sartén grande, dorar la carne molida de cerdo hasta que esté completamente cocida con una temperatura interna de 160°F. Escurrir el líquido de la carne cocida.
3. Agregar el condimento para tacos y el agua a la carne de cerdo cocida. Mezclar bien y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
4. Calentar las tortillas en un gabinete caliente.
5. Ensamblar los tacos: colocar 1.5 oz de carne de taco de cerdo en cada tortilla.
6. Ofrecer lechuga, ½ oz de queso cheddar rallado y pico de gallo como opciones de aderezo.

50
SERVINGS

1
BURGER
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

45
MINUTES
COOK TIME

1
HOUR
TOTAL TIME

PORK BANH MI BURGER

(HAMBURGUESA DE CERDO AL ESTILO BANH MI)

INGREDIENTS

- 10 lbs ground pork
- 1 ½ quarts rice vinegar
- 1 ½ quarts water
- 3 cups sugar
- 4 tbsp. salt
- 1 ½ qts carrots (thinly sliced)
- 1 ½ qts red onion (thinly sliced)
- 3 tbsp. garlic (minced)
- ¼ cup ginger (grated)
- 1 cups soy sauce (low sodium)
- ¾ cup brown sugar
- 2 tbsp black pepper
- 50 WG hamburger buns
- 1 cup mayonnaise
- 12 cucumbers (sliced)
- 3 cups cilantro (chopped)
- 8 jalapeños (thinly sliced)

INSTRUCTIONS

1. Preheat skillet to 375°F.
2. Prepare the pickled vegetables: In a bowl, combine rice vinegar, water, sugar, and salt. Heat on stove top until boiling, and stir until the sugar dissolves. Remove from the heat, and add the julienned carrots and red onion to the mixture. Let sit for at least 30 minutes.
3. In a mixing bowl, combine the ground pork, minced garlic, grated ginger, soy sauce, brown sugar, and black pepper.
4. Mix the ingredients until well combined, being careful not to overmix.
5. Divide the mixture into 3 oz portions and shape them into patties.
6. Cook the pork patties in the skillet for about 4-5 minutes on each side until they are fully cooked to an internal temperature of 160°F, and have a nice crust.
7. Toast the hamburger buns in the oven for 2-3 minutes.
8. Spread a layer of mayonnaise on the bottom half of each bun, and place the cooked pork patty on top.
9. Add sliced cucumber, pickled vegetables, fresh cilantro leaves, and jalapeños. Top with the other half of the bun.





NUTRITION FACTS:

Calories: 383

Total Fat: 14g

Saturated Fat: 4g

Sodium: 1083mg

Carbohydrate: 48g

Protein: 17g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.
- **Vegetables:** ¼ cup other eq.

INGREDIENTES

- 10 lbs de carne de cerdo molida
- 1 ½ qt de vinagre de arroz
- 1 ½ qt de agua
- 3 tazas de azúcar
- 4 cucharadas de sal
- 1 ½ qt de zanahorias (cortadas en rodajas finas)
- 1 ½ qt de cebolla roja (cortada en rodajas finas)
- 3 cucharadas de ajo (picado)
- ¼ taza de jengibre (rallado)
- 1 tazas de salsa de soya (baja en sodio)
- ¾ taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 50 panes de hamburguesa
- 1 taza de mayonesa
- 12 pepinos (rebanados)
- 3 tazas de cilantro (picado)
- 8 jalapeños (cortados en rodajas finas)

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el sartén a 375°F.
2. Preparar los vegetales encurtidos: En un tazón, combinar el vinagre de arroz, el agua, el azúcar y la sal. Calentar en la estufa hasta que hierva, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva. Retirar del fuego, agregar las zanahorias y la cebolla roja en juliana a la mezcla. Dejar reposar al menos 30 minutos.
3. En un tazón grande, combinar la carne de cerdo molida, el ajo picado, el jengibre rallado, la salsa de soya, la azúcar morena y la pimienta negra.
4. Mezclar los ingredientes hasta que estén bien combinados, cuidando de no sobre mezclar.
5. Dividir la mezcla en porciones de 3 oz y dales forma de hamburguesas.
6. Cocinar las hamburguesas de cerdo en el sartén durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén completamente cocidas con una temperatura interna de 160°F y tengan una buena costra.
7. Tostar los panes de hamburguesa en el horno durante 2-3 minutos.
8. Untar una capa de mayonesa en la mitad inferior de cada pan, colocar la hamburguesa de cerdo cocida encima.
9. Agregar rebanadas de pepino, vegetales encurtidos, hojas de cilantro fresco y jalapeños. Colocar la otra mitad del pan encima.

50
SERVINGS

1
BURGER
/SERVING

20
MINUTES
PREP TIME

45
MINUTES
COOK TIME

65
MINUTES
TOTAL TIME

PORK GYRO BURGER

(HAMBURGUESA DE CERDO AL ESTILO GYRO)



INGREDIENTS

- 10 lbs ground pork
- 1 ½ cups Greek yogurt
- 1 ½ cups lemon juice
- ½ cup olive oil
- 3 tbsp garlic (minced)
- 3 tbsp dill (chopped)
- ¼ cup oregano (dried)
- 2 tbsp. black pepper
- 50 whole- grain burger buns
- 3 qts lettuce (shredded)
- 3 qts tomatoes (sliced)

INSTRUCTIONS

1. Preheat skillet to 375°F.
2. Prepare the Tzatziki sauce: In a bowl, mix Greek yogurt, lemon juice, olive oil, 1 tbsp. minced garlic, and chopped dill. Stir until well combined. Set aside in the refrigerator.
3. In a mixing bowl, combine the ground pork, dried oregano, black pepper, and 2 tbsp. of minced garlic. Mix until well combined, being careful not to overmix.
4. Divide the mixture into 3 oz portions and shape them into patties.
5. Cook the pork patties in the skillet for about 4-5 minutes on each side until they are fully cooked with an internal temperature of 160°F and have a nice crust.
6. Toast the hamburger buns in the oven for 2-3 minutes.
7. Spread a thin layer of tzatziki sauce on the bottom half of each bun. Place the cooked pork patty on top and add 2 slices of tomato and 1 oz. of shredded lettuce. Top with the other half of the bun.

NUTRITION FACTS:

Calories: 388

Total Fat: 18.5g

Saturated Fat: 8g

Sodium: 472mg

Carbohydrate: 37g

Protein: 20g

INGREDIENTES

- 10 lbs de carne de cerdo molida
- 1 ½ tazas de yogurt griego
- 1 ½ tazas de jugo de limón
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo (picado)
- 3 cucharadas de eneldo (picado)
- ¼ taza de orégano (seco)
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 50 panes de hamburguesa de grano entero
- 3 qt de lechuga (rallada)
- 3 qt de tomates (rebanados)

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el sartén a 375°F.
2. Preparar la salsa Tzatziki: En un tazón, mezclar el yogurt griego, el jugo de limón, el aceite de oliva, 1 cucharada de ajo picado y el eneldo picado. Revolver hasta que esté bien combinado. Reservar en el refrigerador.
3. En un tazón grande, combinar la carne de cerdo molida, el orégano seco, la pimienta negra y 2 cucharadas de ajo picado. Mezclar bien, cuidando de no sobremezclar.
4. Dividir la mezcla en porciones de 3 oz y dales forma de hamburguesas.
5. Cocinar las hamburguesas de cerdo en el sartén durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén completamente cocidas con una temperatura interna de 160°F y tengan una buena costra.
6. Tostar los panes de hamburguesa en el horno durante 2-3 minutos.
7. Untar una capa delgada de salsa Tzatziki en la mitad inferior de cada pan. Colocar la hamburguesa de cerdo cocida encima y añadir dos rebanadas de tomate y 1 oz de lechuga rallada. Cubrir con la otra mitad del pan.

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.

50
SERVINGS

3
OZ.
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

2.5-3
HOURS
COOK TIME

3 HR+
15 MIN
TOTAL TIME



HERB RUBBED PORK ROAST

(CERDO ASADO CON HIERBAS)

INGREDIENTS

- 10 lbs pork loin roast
- ¼ cup olive oil
- 6 cloves garlic (minced)
- 2 tbsp rosemary (dried)
- 2 tbsp. thyme (dried)
- 1½ tbsp salt
- 1 tbsp black pepper
- 1 tbsp paprika
- 1½ cups chicken broth

INGREDIENTES

- 10 lbs de lomo de cerdo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de romero (seco)
- 2 cucharadas de tomillo (seco)
- 1.5 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón
- 1½ tazas de caldo de pollo



NUTRITION FACTS:

Calories: 89
Total Fat: 3.5g
Saturated Fat: 1g
Sodium: 266mg
Carbohydrate: .5g
Protein: 13g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Pat the pork loin dry with paper towels.
3. In a bowl, combine the olive oil, minced garlic, rosemary, thyme, salt, pepper, and paprika. Mix to form a paste.
4. Rub the herb-garlic paste all over the pork loin, making sure to cover all sides.
5. Place the pork loin on a roasting rack in a large roasting pan.
6. Pour chicken broth into the bottom of the pan to keep the roast moist.
7. Roast the pork loin uncovered at 350°F for about 2 ½ to 3 hours, until fully cooked with an internal temperature of 145°F.
 - Baste the pork loin every 30-45 minutes with the juices from the pan to keep it moist.
8. Remove the roast from the oven and let it rest for 3 minutes.
9. Slice the pork roast into 3 oz slices.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Secar el lomo de cerdo con toallas de papel.
3. En un tazón, combinar el aceite de oliva, el ajo picado, el romero, el tomillo, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezclar para formar una pasta.
4. Frotar la pasta de hierbas y ajo por todo el lomo de cerdo, asegurándose de cubrir todos los lados.
5. Colocar el lomo de cerdo en una rejilla para asar dentro de una bandeja para hornear grande.
6. Vertir 1 ½ tazas de caldo de pollo en el fondo de la bandeja para mantener el asado húmedo.
7. Asar el lomo de cerdo descubierto a 350°F durante aproximadamente 2 ½ a 3 horas, hasta que esté completamente cocido con una temperatura interna de 145°F.
 - Rocíe el lomo de cerdo con los jugos de la bandeja cada 30-45 minutos para mantenerlo húmedo.
8. Retirar el asado del horno y dejar reposar durante 3 minutos.
9. Cortar el lomo de cerdo en rebanadas de 3 oz.

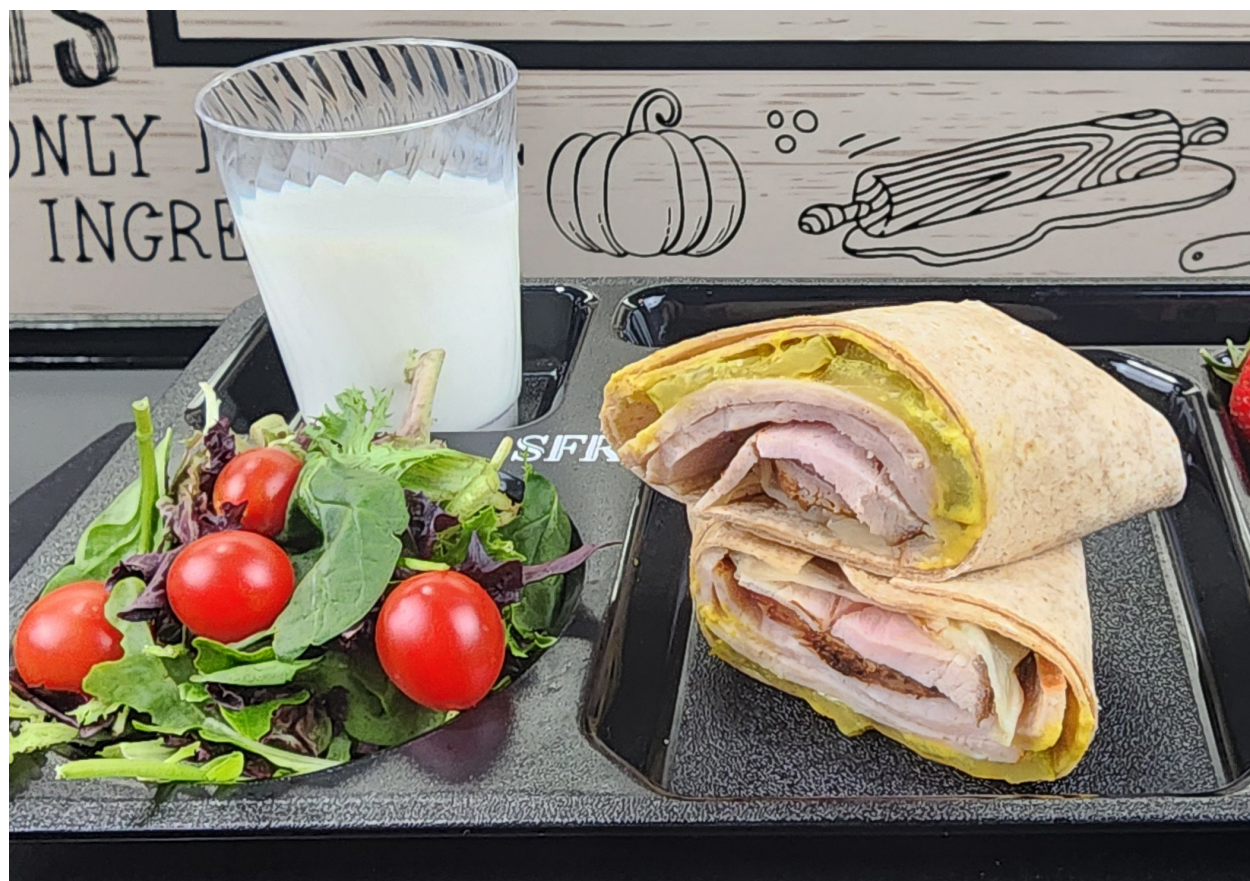
50
SERVINGS

1
WRAP
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

2.5-3
HOURS
COOK TIME

3 HR+
15 MIN
TOTAL TIME



CUBAN WRAP

(WRAP CUBANO)

INGREDIENTS

- 10 lbs pork loin roast
- ¼ cup olive oil
- 6 cloves garlic (minced)
- 2 tbsp rosemary (dried)
- 2 tbsp thyme (dried)
- 2 tbsp salt
- 1 tbsp black pepper
- 1 tbsp paprika
- 1½ cups chicken broth
- 50 WG tortillas (8")
- ½ cup yellow mustard
- 150 slices dill pickles
- 50 slices Swiss cheese
- 50 slices deli ham

INGREDIENTES

- 10 lbs de lomo de cerdo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de romero (seco)
- 2 cucharadas de tomillo (seco)
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón
- 1½ tazas de caldo de pollo
- 50 tortillas (8")
- 50 rebanadas de jamón tipo deli
- 50 rebanadas de queso suizo
- 150 rebanadas de pepinillos en vinagre
- ½ taza de mostaza amarilla



NUTRITION FACTS:

Calories: 338

Total Fat: 12g

Saturated Fat: 5g

Sodium: 684mg

Carbohydrate: 32g

Protein: 25g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Prepare the pork loin: Pat dry with paper towels. In a bowl, combine the olive oil, minced garlic, rosemary, thyme, salt, pepper, and paprika. Mix to form a paste.
3. Rub the herb-garlic paste all over the pork loin, making sure to cover all sides.
4. Place the pork loin on a roasting rack in a large roasting pan.
5. Pour chicken broth into the bottom of the pan to keep the roast moist.
6. Roast the pork loin uncovered at 350°F for about 2 ½ to 3 hours, until fully cooked with an internal temperature of 145°F.
 - Baste the pork loin every 30-45 minutes with the juices from the pan to keep it moist.
7. Remove the roast from the oven and let it rest for 3 minutes.
8. Cut the pork roast into 3 oz slices and set aside.
9. Warm tortillas in hot holding cabinet 10-15 minutes prior to assembly.
10. To assemble wraps: Place warm tortillas on a clean prep table, spread ½ tbsp of mustard on the center of each tortilla, followed by 2 pickles, 1 slice of Swiss cheese, 1 slice of ham, and a 3 oz. slice of pork roast.
11. Wrap Cuban Wraps in foil or deli paper.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Preparar el lomo de cerdo: Secar el lomo de cerdo con toallas de papel. En un tazón, combinar el aceite de oliva, el ajo picado, el romero, el tomillo, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezclar para formar una pasta.
3. Frotar la pasta de hierbas y ajo por todo el lomo de cerdo, asegurándose de cubrir todos los lados.
4. Colocar el lomo de cerdo en una rejilla para asar dentro de una bandeja para hornear grande.
5. Verter 1 ½ tazas de caldo de pollo en el fondo de la bandeja para mantener el asado húmedo.
6. Asar el lomo de cerdo descubierto a 350°F durante aproximadamente 2 ½ a 3 horas, hasta que esté completamente cocido con una temperatura interna de 145°F.
 - Rociar el lomo de cerdo con los jugos de la bandeja cada 30-45 minutos para mantenerlo húmedo.
7. Retirar el lomo del horno y dejarlo reposar durante 3 minutos.
8. Cortar el lomo de cerdo en rebanadas de 3 oz y resévalo.
9. Calentar las tortillas en un gabinete caliente durante 10-15 minutos antes de ensamblar.
10. Para ensamblar los wraps cubanos: Colocar las tortillas calientes en una mesa de preparación limpia, untar ½ cucharada de mostaza en el centro de cada tortilla, seguido de 2 rebanadas de pepinillos, 1 rebanada de queso suizo, 1 rebanada de jamón y 1 rebanada de 3 oz de lomo de cerdo.
11. Envolver los Cuban Wraps en papel aluminio o papel deli.

50
SERVINGS

1
BOWL
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

2.5-3
HOURS
COOK TIME

3 HR+
15 MIN
TOTAL TIME

PORK BIRRIA RAMEN

(BIRRIA DE CERDO RAMEN)





INGREDIENTS

- 10 lbs pork loin roast
- ¼ cup olive oil
- 6 cloves garlic (minced), divided
- 2 tbsp dried rosemary
- 2 tbsp dried thyme
- 2 tbsp salt
- 1 tbsp black pepper
- 1 tbsp paprika
- 1 ½ cups chicken broth (for roasting)
- 1 ½ gallons chicken broth (for birria broth)
- 3 dried guajillo chilies
- 3 dried ancho chilies
- 3 lbs onions (chopped)
- ⅓ cup apple cider vinegar
- ⅓ cup ground cumin
- ⅓ cup dried oregano
- ⅓ cup paprika
- 33 ⅓ whole grain ramen noodle cakes
- 3 qt cabbage (shredded)
- 2 ½ bunches cilantro (chopped)
- 6 limes (sliced into wedges)

INGREDIENTES

- 10 lbs de lomo de cerdo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo (picados), divididos
- 2 cucharadas de romero seco
- 2 cucharadas de tomillo seco
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón
- 1 ½ tazas de caldo de pollo (para asar)
- 1 ½ galones de caldo de pollo (para el caldo de birria)
- 3 chiles guajillo secos
- 3 chiles ancho secos
- 3 lbs de cebollas (picadas)
- ⅓ taza de vinagre de sidra de manzana
- ⅓ taza de comino molido
- ⅓ taza de orégano seco
- ⅓ taza de pimentón
- 3 qt de col (rallada)
- 6 limones (cortados en gajos)
- 2 ½ manojos de cilantro (picado)
- 33 ⅓ ramen de grano entero en porciones individuales

CONTINUED ON NEXT PAGE ►

PORK BIRRIA RAMEN (CONTINUED)

(BIRRIA DE CERDO RAMEN)

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Prepare the pork loin: Pat dry with paper towels. In a bowl, combine the olive oil, 3 cloves of minced garlic, rosemary, thyme, salt, pepper, and paprika. Mix to form a paste.
3. Rub the herb-garlic paste all over the pork loin, making sure to cover all sides.
4. Place the pork loin on a roasting rack in a large roasting pan.
5. Pour 1 ½ cups of chicken broth into the bottom of the pan to keep the roast moist.
6. Roast the pork loin uncovered at 350°F for about 2 ½ to 3 hours, until fully cooked with an internal temperature of 145°F. Baste the pork loin every 30-45 minutes with the juices from the pan to keep it moist.
7. Remove the roast from the oven and let it rest for 3 minutes.
8. Dice the pork roast into ½ oz pieces and set aside.
9. Shred the cabbage, slice the limes, mince the remaining 3 cloves of garlic, and chop the cilantro. Set aside
10. For the birria broth: Remove the stems and seeds from the guajillo and ancho chilies. In a dry skillet over medium heat, lightly toast the chilies for a few seconds on each side until they become fragrant. Be careful not to burn them.
11. Place the toasted chilies in a bowl and cover them with hot water. Let them soak for about 15-20 minutes until they soften. Once the chilies are rehydrated, drain and place them in a blender.
12. Add the chopped onion, minced garlic,



- apple cider vinegar, ground cumin, dried oregano, and paprika. Pour in 1 ⅓ of the chicken broth and blend until smooth.
13. In a large pot, heat a small amount of oil over medium heat. Pour in the blended chili mixture and cook for about 5 minutes, stirring occasionally. Add the remaining chicken broth and bring the mixture to a simmer. Let it cook for about 20-30 minutes to allow the flavors to meld together.
 14. Cook the ramen noodles in boiling water for 4 ½ minutes and drain.

Assemble the Noodle Bowl:

1. Place 1 cup of ramen noodles in a bowl.
2. Add 4 oz of birria broth.
3. Add 3 oz of diced pork and 1 oz of cabbage.
4. Garnish with cilantro and a lime wedge.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Preparar el lomo de cerdo: Seca el lomo con toallas de papel. En un tazón, combinar) el aceite de oliva, 3 dientes de ajo picados, romero, tomillo, sal, pimienta y pimentón. Mezclar para formar una pasta.
3. Frotar la pasta de hierbas y ajo por todo el lomo, asegurándose) de cubrir todos los lados.
4. Colocar el lomo en una rejilla para asar dentro de una bandeja grande para hornear.
5. Vertir 1 ½ tazas de caldo de pollo en el fondo de la bandeja para mantener el lomo húmedo.
6. Asar el lomo descubierto a 350°F durante aproximadamente 2 ½ a 3 horas, hasta que esté completamente cocido con una temperatura interna de 145°F. Rociar el lomo cada 30-45 minutos con los jugos de la bandeja.
7. Retirar el lomo del horno y dejar reposar durante 3 minutos.
8. Cortar el lomo en trozos de ½ oz y resérvalo.
9. Rallar el repollo), cortar los limones en gajos, picar los 3 dientes de ajo restantes y el cilantro. Resérvalo.
10. Para el caldo de birria: Quitar los tallos y semillas de los chiles guajillo y ancho. En un sartén seco a fuego medio, tuesta

ligeramente los chiles por unos segundos de cada lado hasta que desprendan su aroma, cuidando de no quemarlos.

11. Colocar los chiles tostados en un tazón y cubrirlos con agua caliente. Dejarlos remojar durante 15-20 minutos hasta que se ablanden. Una vez hidratados, escurrir y colocarlos en una licuadora.
12. Agregar la cebolla picada, el ajo picado, el vinagre de sidra de manzana, el comino molido, el orégano seco y el pimentón. Vertir ⅓ del caldo de pollo y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
13. En una olla grande, calentar un poco de aceite a fuego medio. Verter la mezcla de chiles licuados y cocinar durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregar) el resto del caldo de pollo y llevarlo a fuego lento. Cocinar durante 20-30 minutos para que los sabores se mezclen.
14. Cocinar los fideos ramen en agua hirviendo durante 4 ½ minutos y escurrir.

Preparar los fideos:

1. Colocar 1 taza de ramen en una taza.
2. Agregar 4 oz de caldo de birria.
3. Añadir 3 oz de lomo de cerdo picado y 1 oz de repollo rallado.
4. Decorar con cilantro y un gajo de limón.

NUTRITION FACTS:

Calories: 361	Sodium: 495mg
Total Fat: 14g	Carbohydrate: 39g
Saturated Fat: 1g	Protein: 22g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.
- **Vegetables:** ½ cup other eq.

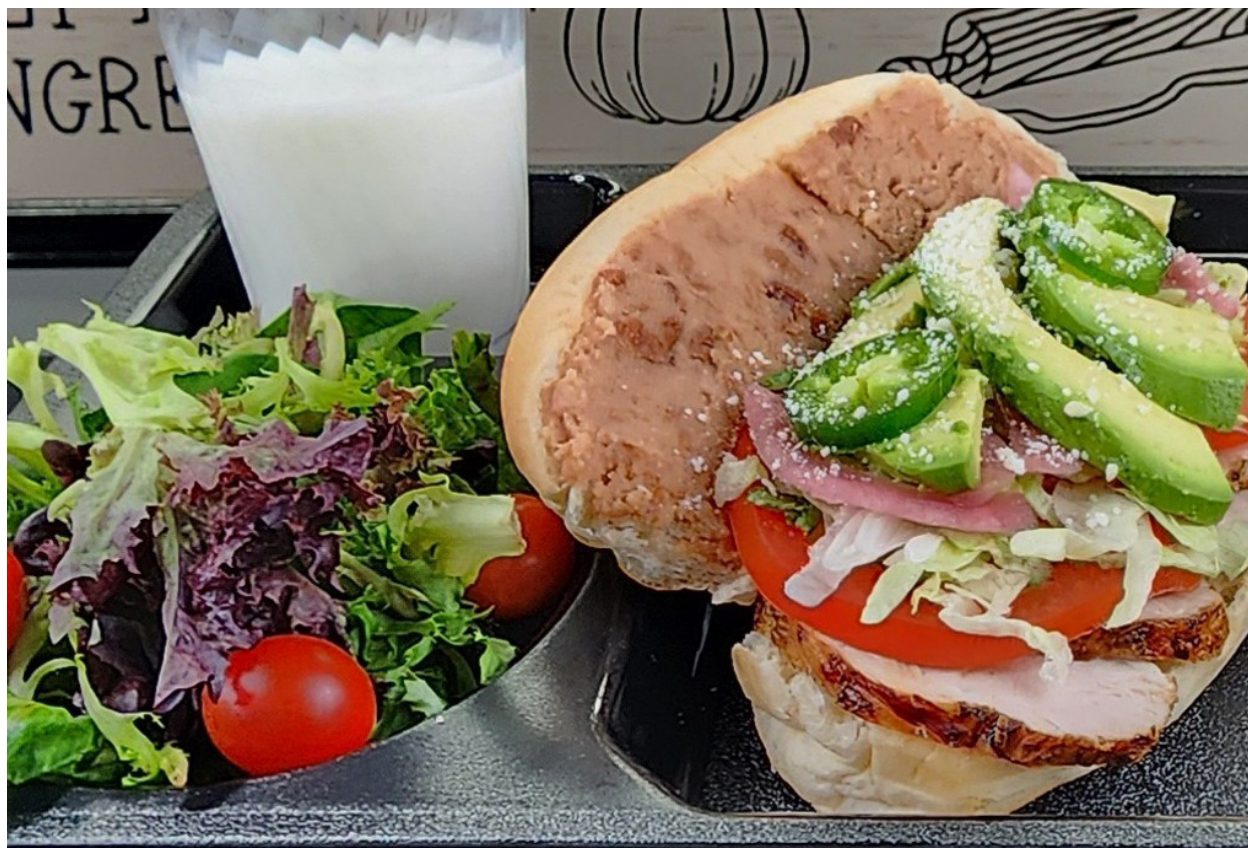
50
SERVINGS

1
SANDWICH
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

2.5-3
HOURS
COOK TIME

3 HR+
15 MIN
TOTAL TIME



PORK TORTA

(TORTA DE CERDO)

INGREDIENTS

- 10 lbs pork loin roast
- ¼ cup olive oil
- 6 cloves garlic (minced)
- 2 tbsp rosemary (dried)
- 2 tbsp thyme (dried)
- 2 tbsp salt
- 1 tbsp black pepper
- 1 tbsp paprika
- 1 ½ cups chicken broth
- 3.125 lbs refried beans
- 50 WG sub rolls
- 100 slices tomatoes
- 3.125 lbs shredded lettuce
- 3.125 lbs pickled onions
- 150 slices jalapeño
- 2 ½ bunches cilantro (chopped)

INGREDIENTES

- 10 lbs de lomo de cerdo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de romero seco
- 2 cucharadas de tomillo seco
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- 50 panes tipo sub
- 3.125 lbs. de frijoles refritos
- 3.125 lbs. de lechuga rallada
- 100 rodajas de tomate
- 3.125 lbs. de cebolla en escabeche
- 150 rodajas de jalapeño



NUTRITION FACTS:

Calories: 340

Total Fat: 10.5g

Saturated Fat: 4g

Sodium: 478mg

Carbohydrate: 36g

Protein: 28.5g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.
- **Vegetables:** ¼ cup other eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Pat the pork loin dry with paper towels. In a bowl, combine the olive oil, minced garlic, rosemary, thyme, salt, pepper, and paprika. Mix to form a paste.
3. Rub the herb-garlic paste all over the pork loin, making sure to cover all sides.
4. Place the pork loin on a roasting rack in a large roasting pan.
5. Pour chicken broth into the bottom of the pan to keep the roast moist.
6. Roast the pork loin uncovered at 350°F for about 2 ½ to 3 hours, until fully cooked with an internal temperature of 145°F.
 - Baste the pork loin every 30-45 minutes with the juices from the pan to keep it moist.
7. Remove the roast from the oven and let it rest for 3 minutes.
8. Cut the pork roast into 3 oz slices and set aside.
9. Spread 1 oz. of refried beans on top roll.
10. Place 3 oz. of sliced pork roast on bottom roll, followed by 2 tomato slices, 1 oz. of shredded lettuce, 1 oz. of pickled onions, and 3 jalapeño slices. Garnish with cilantro.
11. Close sandwich with top half of roll.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Secar el lomo de cerdo con toallas de papel. En un tazón, combinar el aceite de oliva, 3 dientes de ajo picado, el romero, el tomillo, sal, pimienta y pimentón. Mezclar para formar una pasta.
3. Frotar la pasta de hierbas y ajo por todo el lomo, asegurándose de cubrir todos los lados.
4. Colocar el lomo en una rejilla para asar dentro de una bandeja grande para hornear.
5. Vertir 1 ½ tazas de caldo de pollo en el fondo de la bandeja para mantener el asado húmedo.
6. Asar el lomo descubierto a 350°F durante aproximadamente 2 ½ a 3 horas, hasta que esté completamente cocido con una temperatura interna de 145°F. Rociar el lomo cada 30-45 minutos con los jugos de la bandeja para mantenerlo húmedo.
7. Retirar el lomo del horno y dejar reposar durante 3 minutos.
8. Cortar el lomo en rebanadas de 3 oz y resérvalo.
9. Corta el lomo de cerdo en rebanadas de 3 oz y resérvalas.
10. Unta 1 oz de frijoles refritos en la mitad superior del pan.
11. Coloca 3 oz de lomo de cerdo en rebanadas en la mitad inferior del pan, seguido de 2 rodajas de tomate, 1 oz de lechuga rallada, 1 oz de cebolla en escabeche y 3 rodajas de jalapeño. Decora con cilantro.
12. Cierra el sándwich con la mitad superior del pan.

50
SERVINGS

1
SANDWICH
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

2.5-3
HOURS
COOK TIME

3 HR+
15 MIN
TOTAL TIME



ITALIAN PORK SUB

(SANDWICH DE CERDO ITALIANO)

INGREDIENTS

- 10 lbs pork loin roast
- ¼ cup olive oil
- 6 cloves garlic (minced)
- 2 tbsp rosemary (dried)
- 2 tbsp thyme (dried)
- 2 tbsp salt (divided)
- 1 tbsp black pepper (divided)
- 1 tbsp paprika
- 1 ½ cups chicken broth
- ¼ cup vegetable oil
- 9 green bell peppers (thinly sliced)
- 9 onions (thinly sliced)
- 2 tbsp garlic powder
- 2 tbsp Italian seasoning
- 12 ½ cups marinara sauce (prepared)
- 50 WG sub rolls
- 12 cups mozzarella cheese (shredded)
- 2 cups fresh basil leaves

INGREDIENTES

- 10 lbs de lomo de cerdo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de romero (seco)
- 2 cucharadas de tomillo (seco)
- 2 cucharadas de sal (divididas)
- 1 cucharada de pimienta negra (dividida)
- 1 cucharada de pimentón
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 9 pimientos verdes (cortados en rodajas finas)
- 9 cebollas (cortadas en rodajas finas)
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 12.5 tazas de salsa marinara (preparada)
- 50 panes tipo sub
- 12 tazas de queso mozzarella (rallado)
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de orégano seco

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F
2. Pat the pork loin dry with paper towels. In a bowl, combine the olive oil, minced garlic, rosemary, thyme, 1 tbsp. salt, ½ tbsp. black pepper, and paprika. Mix to form a paste.
3. Rub the herb-garlic paste all over the pork loin, making sure to cover all sides.
4. Place the pork loin on a roasting rack in a large roasting pan.
5. Pour chicken broth into the bottom of the pan to keep the roast moist.
6. Roast the pork loin uncovered at 350°F for about 2 ½ to 3 hours, until fully cooked with an internal temperature of 145°F.
 - Baste the pork loin every 30-45 minutes with the juices from the pan to keep it moist.
7. Remove the roast from the oven and let it rest for 3 minutes.
8. Cut the pork roast into 3 oz slices and set aside.
9. Heat the vegetable oil in a large skillet over medium heat. Add the sliced bell peppers and onions, and season with the remaining salt, and black pepper, along with garlic powder, and Italian seasoning. Cook for 8-10 minutes until the vegetables are soft and slightly caramelized. Set aside.
10. Heat the marinara sauce in a pot on the stovetop.
11. Toast the rolls in the oven for 2-3 minutes.
12. Place 3 oz of sliced pork on the bottom half of each roll. Top with 2 oz. of marinara sauce and 2 oz. of sautéed peppers and onions.
13. Sprinkle 1 oz of shredded mozzarella cheese on top of the vegetables.
14. Place the assembled sandwiches in the oven for 3-5 minutes until the cheese is melted.
15. Top each sandwich with fresh basil leaves for garnish.
16. Close the sandwich with the top half of the roll and serve immediately.

NUTRITION FACTS:

Calories: 397

Total Fat: 11g

Saturated Fat: 3.5g

Sodium: 708mg

Carbohydrate: 49g

Protein: 29g

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Secar el lomo de cerdo con toallas de papel. En un tazón, combina el aceite de oliva, el ajo picado, el romero, el tomillo, 1 cucharada de sal, ½ cucharada de pimienta negra y el pimentón. Mezclar para formar una pasta.
3. Frotar la pasta de hierbas y ajo por todo el lomo de cerdo, asegurándose de cubrir todos los lados.
4. Colocar el lomo de cerdo en una rejilla para asar dentro de una bandeja grande.
5. Vertir 1 ½ tazas de caldo de pollo en el fondo de la bandeja para mantener el asado húmedo.
6. Asar el lomo descubierto a 350°F durante aproximadamente 2 ½ a 3 horas, hasta que esté completamente cocido con una temperatura interna de 145°F. Rocíe el lomo cada 30-45 minutos con los jugos de la bandeja para mantenerlo húmedo.
7. Retirar el lomo del horno y deja reposar durante 3 minutos.
8. Cortar el lomo de cerdo en rebanadas de 3 oz y resérvalas.
9. Calentar el aceite vegetal en un sartén grande a fuego medio. Agrega los pimientos y las cebollas en rodajas, sazonar con la sal y la pimienta restantes, ajo en polvo y condimento italiano. Cocinar durante 8-10 minutos hasta que las verduras estén suaves y ligeramente caramelizadas. Reservarlas.
10. Calentar la salsa marinara en una olla en la estufa.
11. Tostar los panes en el horno durante 2-3 minutos.
12. Colocar 3 oz de lomo de cerdo en la mitad inferior de cada pan. Agregar 2 oz de salsa marinara y 2 oz de pimientos y cebollas salteados.
13. Espolvorear 1 oz de queso mozzarella rallado sobre las verduras.
14. Colocar los sándwiches ensamblados en el horno durante 3-5 minutos hasta que el queso se derrita.
15. Decorar cada sándwich con hojas de albahaca fresca.
16. Cerrar el sándwich con la mitad superior del pan y servir de inmediato.

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2½ oz. eq.
- **Grains:** 2 oz. WG eq.
- **Vegetables:** ¼ cup eq. of other and ¼ cup red/orange

48
SERVINGS

2
RIBS
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

1.5-2
HOURS
COOK TIME

2 HR+
15 MIN
TOTAL TIME



BARBECUE ST. LOUIS-STYLE PORK RIBS

(COSTILLAS DE CERDO A LA PARRILLA AL ESTILO ST. LOUIS)

INGREDIENTS

- 8 St. Louis-style pork ribs
- 5 cups Barbecue sauce (prepared)

INGREDIENTES

- 8 costillas de cerdo estilo St. Louis
- 5 tazas de salsa Barbecue (preparada)



NUTRITION FACTS:

Calories: 294

Total Fat: 14g

Saturated Fat: 5g

Sodium: 698mg

Carbohydrate: 24g

Protein: 17g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 300°F.
2. Pat the pork ribs dry with paper towels. Remove silver skin (membrane) from back portion of ribs.
3. Place ribs on a sheet pan lined with foil, meat side up.
4. Brush ribs with Barbecue sauce (reserve some sauce for final glazing) and bake in oven for 1 ½-2 hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F. Pork ribs are safe to eat at 145°F
5. Brush ribs with remaining Barbecue sauce .
6. Let ribs rest for 5-10 minutes before slicing.
7. Slice the pork ribs into single rib portions.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 300°F.
2. Secar las costillas de cerdo con toallas de papel. Retirar la membrana (piel) de la parte trasera de las costillas.
3. Colocar las costillas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, con el lado de la carne hacia arriba.
4. Untar las costillas con salsa Barbecue y reservar algo de salsa para el glaseado final y hornear en el horno durante 1 ½-2 horas, hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor y hayan alcanzado una temperatura interna de 180°F. Las costillas de cerdo son seguras para comer a 145°F.
5. Untar las costillas con la salsa Barbecue restante.
6. Dejar reposar las costillas durante 5-10 minutos antes de cortarlas.
7. Cortar las costillas en porciones individuales.

48
SERVINGS

2
RIBS
/SERVING

15
MINUTES
PREP TIME

1.5-2
HOURS
COOK TIME

2 HR+
15 MIN
TOTAL TIME



THAI SWEET CHILI GLAZED ST. LOUIS-STYLE PORK RIBS

(COSTILLAS DE CERDO GLASEADAS CON CHILE DULCE
TAILANDÉS AL ESTILO ST. LOUIS)

INGREDIENTS

- 8 St. Louis-style pork ribs
- 5 cups Thai sweet chili sauce (prepared)

INGREDIENTES

- 8 costillas de cerdo estilo St. Louis
- 5 tazas de salsa dulce de chile tailandés (preparada)



NUTRITION FACTS:

Calories: 302

Total Fat: 14g

Saturated Fat: 5g

Sodium: 706mg

Carbohydrate: 25g

Protein: 17g

CREDITS:

- **Meat/Meat Alternative (M/MA):** 2 oz. eq.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 300°F.
2. Pat the pork ribs dry with paper towels. Remove silver skin (membrane) from back portion of ribs.
3. Place ribs on a sheet pan lined with foil, meat side up.
4. Brush ribs with Thai sweet chili sauce (reserve some sauce for final glazing) and bake in oven for 1 ½-2 hours until fork tender and has reached an internal temperature of 180°F. Pork ribs are safe to eat at 145°F.
5. Brush ribs with remaining Thai sweet chili sauce.
6. Let ribs rest for 5-10 minutes before slicing.
7. Slice the pork ribs into single rib portions.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 300°F.
2. Secar las costillas de cerdo con toallas de papel. Retirar la membrana (piel) de la parte trasera de las costillas.
3. Colocar las costillas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, con el lado de la carne hacia arriba.
4. Untar las costillas con salsa dulce de chile tailandés (reservar algo de salsa para el glaseado final) y hornear en el horno durante 1 ½-2 horas, hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor y hayan alcanzado una temperatura interna de 180°F. Las costillas de cerdo son seguras para comer a 145°F.
5. Untar las costillas con la salsa dulce de chile tailandés restante.
6. Dejar reposar las costillas durante 5-10 minutos antes de cortarlas.
7. Cortar las costillas en porciones individuales.

NUTRITIONAL GUIDELINES

Each recipe in this collection has been thoughtfully developed to align with USDA nutritional standards for school meals, with a particular focus on providing balanced nutrition and meeting the required servings of meat/meat alternatives. The recipes are designed to support the health and well-being of students, ensuring they receive the essential nutrients needed for growth, energy, and learning.

The nutritional information provided for each recipe is based on generic ingredient data and should be considered approximate. Variations in specific ingredient brands can impact the final nutritional profile of each dish.

For schools seeking precise nutritional analysis tailored to their specific ingredients and menus, these recipes can easily be uploaded into USDA-approved nutritional analysis software. By inputting the exact ingredients and product specifications used in your kitchen, you will be able to generate accurate, detailed nutritional information for your school's meal program, ensuring full compliance with local and federal nutritional guidelines.



CREDITS & ACKNOWLEDGMENTS

We extend our gratitude to the U.S. pork producers who work to bring high-quality pork to schools nationwide. Special thanks to the School Food Rocks team for their dedication to promoting healthy, delicious school meals.

CONTRIBUTORS:

SFR
School Food Rocks

**PORK &
PARTNERS**

Together, these organizations have crafted a collection of recipes designed to nourish students, support local farming, and create memorable meals in school cafeterias.

School Food Rocks

Joe Urban

Email: joe@schoolfoodrocks.com

National Pork Board

Kristen Hicks-Roof, Ph.D., RDN, LDN, FAND

Email: kroof@pork.org