

February 2019 Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición Febrero de 2019



Staff Spotlight | El personal escolar destacado

We love sharing stories of our staff and the ways that they interact with students. As we often say, our WaveCrest Cafe staff is the only team of people at a school that has the potential to engage with every student, every day. There are stories all over the place, and we'd like to share one more with you, this time from Rita Manzo at Casita Center for Technology, Science & Math, one of our Vista elementary schools.

It's a story reminiscent of the tale of the group of friends who have been [playing a game of tag for 30+ years](#). And while this tale may not be as old or complex, it's filled with as much joy and care.

The quick story is that Angel, a student at Casita, started trying to scare Rita almost three years ago, and the game has continued into his current 5th grade year. When asked what motivated him to start the game, Angel explained, "I felt I could create a connection with the lunch ladies, because I know the hard work they put into these lunches." He says that several of his friends have been aware of the game, and no doubt word has spread across the school.

We'll let you [read the story](#) to find out if Angel has succeeded in scaring Rita. One thing that has been a success story is the relationship formed between the two and the tremendous goodwill and

care that is part of Casita's lunch room.

Nos encanta compartir historias de nuestro personal y las maneras en que interactúan con los estudiantes. Como solemos decir, nuestro personal de WaveCrest Café es el único equipo de personas en una escuela que tiene el potencial de interactuar con cada estudiante, cada día. Hay anécdotas dondequiera que vayan y nos gustaría compartir una más con usted. Esta vez de Rita Manzo de Casita Center for Technology, Science & Math, una de nuestras escuelas primarias de Vista.

Es una anécdota que recuerda la historia del grupo de amigos que han estado jugando al [corre que te alcanzo por más de 30 años](#). Y aunque este relato no sea tan antiguo o complejo, está tan lleno de alegría y cariño.

Lo que pasa es que Angel, un estudiante de Casita, trató de asustar a Rita hace tres años, y el juego sigue actualmente en su 5º año escolar. Al preguntársele qué lo motivó a empezar este juego, Angel explicó, «Sentí que podía crear una conexión con las señoras de la cafetería, porque sé lo duro que trabajan para preparar estos almuerzos». Él dice que varios de sus amigos han estado al tanto del juego, y sin duda se ha corrido la voz por toda la escuela.

Le dejaremos [leer la historia](#) para enterarse si Angel ha logrado asustar a Rita. Una cosa que ha resultado ser una historia de éxito es la relación que se ha formado entre los dos y la tremenda buena voluntad y cuidado que caracteriza al comedor de Casita.

Winter Menu Survey

It's time for our Winter Menu Survey! With one month left before our Spring menu launches, we want to invite you to weigh in on the items we've been serving since early November, as well as some other aspects of how WaveCrest Cafe works.

These surveys have become invaluable resources for us in planning menus, spotting trends of new foods that may be added to menus, gauging the things that are most important to our customers, and measuring awareness of what we're already doing.

Please take a few minutes (3-5) to fill out the survey and help us to continually refine and improve the work we're doing.

[**Elementary School Survey**](#) (Students & Staff)

[**Middle & High School Survey**](#) (Students & Staff)

Encuesta sobre el menú de invierno

Es hora para nuestra encuesta del menú de invierno! A un mes del lanzamiento de nuestro menú de primavera, queremos invitarlos a opinar sobre los productos que hemos estado sirviendo desde principios de noviembre, así como otros aspectos de cómo funciona WaveCrest Café.

Estas encuestas se han convertido en recursos valiosos para nosotros al planear los menús, al identificar las tendencias de las comidas nuevas que se pueden agregar a los menús, al medir las cosas que son más importantes para nuestros clientes y al medir el conocimiento de lo que ya estamos haciendo.

Por favor, tómese unos minutos (3-5) para llenar la encuesta y ayúdenos a afinar y mejorar continuamente el trabajo que estamos haciendo.

[**Elementary School Survey**](#) (Students & Staff)

[**Middle & High School Survey**](#) (Students & Staff)

IN SCHOOLS

Vista High School's Farm Continues To Grow

In late January we were able to visit Vista High School in partnership with the school's Future Farmers of America (FFA) class, combining food the students are growing at the school with our new Blender Bikes. The visit saw students sampling fresh smoothies that they blended, using produce directly from the school's garden.

Vista High School has a fantastic agriculture program, and the school's garden has seen tremendous growth this past year. It is certified as a culinary garden, which means that the food grown there can be sold to the district and served in the cafeteria.

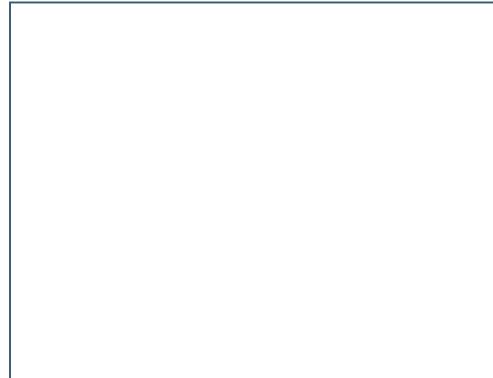
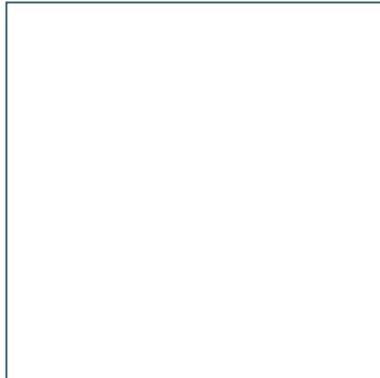
In the fall the farm produced over 100 lbs. of lettuce that were sold to WaveCrest Cafe and served in the school's cafeteria. The funds go back into the garden, building a model of sustainability for the program, and showing students how they are involved in creating a new aspect of the food system in the district's schools.

[Click here](#) to read about our FFA Blender Bike Smoothie day at Vista High.

Ugly Food Gets Love at Alamosa Park

Students and teachers from several grade levels at Alamosa Park Elementary have begun a project aimed at reducing food waste. Tracy Droste, a 2nd grade teacher, is leading the effort, and spearheaded a recent week's worth of activities at the school.

One of the lessons students had was learning how much food is discarded because of the way it looks, even though it has just as much nutritional value. Students got to see first hand how these “ugly foods” look, and what happens to them simply because we have become accustomed to seeing foods in a certain way.



Students also learned the folk story, *Qml c Qmsn*, which is a lesson in sharing, and looked at ways that they could all work together to share their food and waste less. That lesson included students making soup themselves. It was a feast of learning, and you can [read more about it here](#).

EN LAS ESCUELAS

La granja de la escuela Vista High School sigue creciendo

A finales de enero pudimos visitar Vista High School en conjunto con la clase *Derspx D_pk cpq md ?k cpq* (FFA, por sus siglas en inglés) de la escuela, que combina los alimentos que los estudiantes están cultivando en la escuela con el uso de nuestras nuevas «Blender Bikes» (bicicletas para preparar licuados). Durante la visita, los estudiantes probaron licuados frescos, usando productos directamente del jardín de la escuela.

Vista High School tiene un fantástico programa agrícola, y el jardín de la escuela ha tenido un tremendo crecimiento en el año pasado. Está certificado como un jardín culinario, lo que significa que los alimentos cultivados allí pueden ser vendidos al distrito escolar y servidos en la cafetería.

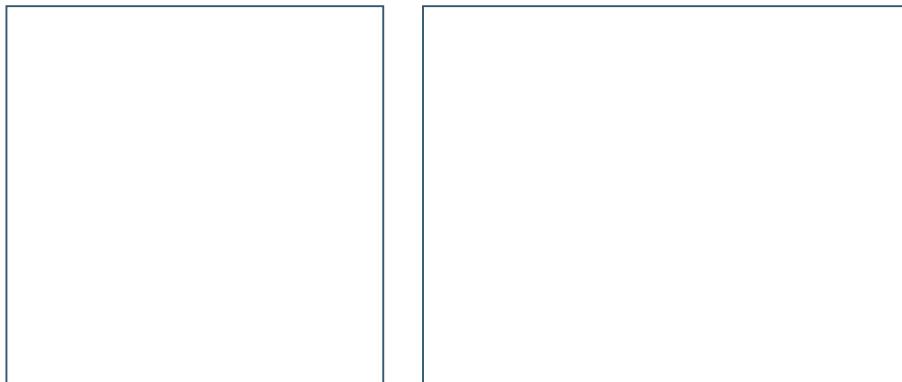
En el otoño, la granja produjo más de 100 libras de lechuga que fueron vendidas a WaveCrest Café y servidas en la cafetería de la escuela. Los fondos se reinvierten en el jardín, estableciendo un modelo de sostenibilidad para el programa y mostrándoles a los estudiantes cómo están involucrados en la creación de un nuevo aspecto del sistema alimenticio en las escuelas del distrito escolar.

[Haga clic aquí](#) para leer acerca de nuestro día de licuados con las «blender bikes» en Vista High.

La comida desagradable recibe cariño de la escuela Alamosa Park

Los estudiantes y maestros de distintos grados en Alamosa Park Elementary han iniciado un proyecto enfocado a reducir el desperdicio de alimentos. Tracy Droste, una maestra de 2º grado, está encabezando el esfuerzo y recientemente dirigió una serie de actividades de la semana en la escuela.

Una de las lecciones que los estudiantes tuvieron fue aprender cuánta comida se desecha debido a su apariencia, aunque tenga el mismo valor nutricional. Los estudiantes pudieron ver personalmente cómo se ven estos «alimentos desagradables», y lo que les sucede simplemente porque nos hemos acostumbrado a ver los alimentos de cierta manera.



También aprendieron la fábula «La sopa de piedra», que es un ejemplo de cómo compartir, y estudiaron maneras en las que todos podrían trabajar juntos para compartir su comida y desperdiciar menos. Esa lección incluyó a los estudiantes haciendo sopa ellos mismos. Fue una gran experiencia de aprendizaje, [y puede leer más sobre el tema aquí](#).

Harvest Of The Month | Cosecha del Mes

February is the shortest month of the year, but it's packed with days to celebrate and enjoy. That's similar to our Harvest Of The Month item, sugar snap peas. These vegetables may be small, but they are packed with flavor and nutrients.

Sugar snap peas are an excellent source of vitamins A, C, and K, as well as fiber, folate, and thiamin. They are also rich in protein and iron, making them a powerfully healthy item that can go

with many meals. They make for a delicious and healthy snack, as well.

And while peas have a history going back thousands of years, the sugar snap pea was developed in 1979 as a hybrid between green and snow peas. Sugar snap peas were developed to make an edible pod variety with sweeter, fuller sized peas. They may be the new kid on the block for peas, but they have become a popular treat.

Some quick history about peas:

Carbonized peas have been discovered in the Near East and Switzerland, and date back as far as 10,000 years.

Varieties of peas have been found in the ruins of Troy and in the tombs of Egypt.

They have origin stories that trace them to three areas:

Middle Asia (Thailand, Burma), where they expanded to India through Afghanistan

Near East by the eastern rim of the Mediterranean

Ethiopia (in plateau and mountain ranges)

Thanks to their ability to grow in so many climates, peas are a global food staple, and as such, can be found in recipes if items around the world.

For more information, including resources for classrooms and home, [visit our Resources page](#).

And if you'd like to learn about having your classroom participate, [send us an email](#) with HOTM in the subject line.

Cosecha del Mes

El producto destacado de febrero: los guisantes dulces

El mes de febrero es el mes más corto del año, pero está lleno de días para disfrutar y gozar. Es algo parecido a nuestro producto de la Cosecha del Mes, los guisantes dulces. Estas verduras pueden ser de tamaño pequeño, pero están llenas de sabor y nutrientes.

Los guisantes dulces son una fuente excelente de vitaminas A, C y K, así como de fibra, folato y tiamina. También son ricos en proteína y hierro, haciéndolos un producto muy saludable que puede acompañarse con muchas comidas. Además, son una merienda deliciosa y saludable.

Mientras que los guisantes tienen una historia que existe desde hace miles de años, el guisante dulce fue desarrollado en 1979 como un híbrido entre los guisantes verdes y los guisantes de nieve. Los guisantes dulces fueron desarrollados para hacer una variedad de vaina comestible con guisantes más dulces y de mayor tamaño. Serán los guisantes novedosos, pero se han convertido en una delicia popular.

Unas cuantas palabras sobre los guisantes:

Los guisantes carbonizados han sido descubiertos en el Cercano Oriente y Suiza, y se conocen desde hace 10,000 años.

Se han encontrado variedades de guisantes en las ruinas de Troya y en las tumbas de Egipto.

Tienen historias de origen que los ubican en tres áreas:

El Centro de Asia (Tailandia, Birmania), en la cual se ampliaron a la India a lo largo de Afganistán

El Cercano Oriente por el borde oriental del Mediterráneo
Etiopía (en los altiplanos y la sierra)

Debido a su capacidad de crecer en tantos climas, los guisantes son un alimento básico a nivel mundial y, como tal, pueden encontrarse en recetas de todo el mundo.

Para obtener más información, incluyendo recursos para las aulas y el hogar, [visite nuestra página de recursos](#).

Si desea obtener más información sobre la participación de su clase, [comuníquese por correo electrónico](#) y ponga las letras HOTM en la línea de asunto.

Central Kitchen Tours

While we are full for our February 6th tour, we have another planned for April 3rd. The tour runs from 9:30 - 11:00 am, and we'd love to have you join us. The tour is limited to 25 people at once, so please let us know as soon as possible. To RSVP, just [send us an email](#) letting us know you'd like to attend.

¡Excursión de la Cocina Central!

Mientras estamos sin cupo para nuestro recorrido el 6 de febrero, tenemos otro planeado para el 3 de abril. Los recorridos serán de 9:30-11:00 a.m., y nos encantaría que nos acompañe. Los recorridos están limitados a 25 personas a la vez, así que por favor avísenos tan pronto como sea posible. Para hacer su reserva para cualquier recorrido, sólo envíenos [un correo electrónico](#) diciéndonos qué fecha le gustaría asistir.

FROM THE WEBSITE

Videos Galore!

We have a variety of videos posted on our website that cover everything from the way we source, prepare and serve 20,000 meals a day to a hip-hop celebration of fresh, healthy and delicious foods. There's a clip from Beaumont Elementary guiding us in how to use a salad bar, and a clip that probably feels familiar to any adult who goes to make a lunch and finds the cupboard without many options.

We're proud of them and think that you'll not only learn about what we do, but enjoy the process. [Click here to go straight to our video page](#) on the website. Take a few minutes and enjoy!

Del sitio Web

¡Vídeos a montones!

Tenemos una variedad de vídeos publicados en nuestro sitio web que cubren todo, desde la manera que obtenemos, preparamos y servimos 20,000 alimentos cada día hasta una celebración de hip-hop en la que se presentan alimentos frescos, saludables y deliciosos. Hay un fragmento de vídeo de la escuela Beaumont Elementary que nos guía en cómo utilizar una barra de ensaladas y un vídeo que probablemente le resulte conocido a todo adulto que se acerque a preparar un almuerzo y encuentre la despensa sin muchas opciones.

Estamos orgullosos de ellos y pensamos que no sólo aprenderá sobre lo que hacemos, sino que disfrutará del proceso. [Haga clic aquí para ir directamente a nuestra página de videos](#) en el sitio web. Tómese unos minutos y ¡disfrútelos!

Farm Spotlight: ALBA

[ALBA](#) (Agriculture and Land Based Training Association) - Salinas, CA

What They Grow: sugar snap peas; cherry tomatoes; bell peppers; cucumbers; broccoli; and more.

ALBA is a collection of small farms. By themselves, each farm would have difficulty reaching big buyers, like school districts. But together they can pool their resources and provide fresh fruits and vegetables to kids.

ALBA stands for Agriculture and Land Based Training Association. The farmers at ALBA grow all sorts of different fruits and vegetables year round, but agriculture training is also a big part of what they do. This training shows new farmers how to farm organically, and helps farmers transition from conventional to organic farming. Farming can be a great way of life, and ALBA helps grow farmers and families.

Vista Unified students get a variety of fruits and vegetables from ALBA farmers. Some farmers provide staples like cherry tomatoes and romaine lettuce, while others provide seasonal delicacies like strawberries and brussels sprouts.

La granja destacada

[ALBA](#) (Agriculture and Land Based Training Association) - Salinas, CA

Lo que cultivan: guisantes dulces, tomates cherry, pimientos, pepinos, brócoli y mucho más.

ALBA es un conjunto de pequeñas granjas. Cada granja por sí sola tendría dificultades para atraer a grandes compradores, como los distritos escolares. Pero juntos pueden aunar sus recursos y brindar frutas y verduras frescas a los niños.

ALBA significa Asociación de Capacitación Agrícola y Territorial en inglés. Los agricultores del ALBA cultivan todo tipo de frutas y verduras durante todo el año, pero la capacitación agrícola también es una parte importante de lo que hacen. Esta capacitación muestra a los nuevos agricultores cómo cultivar orgánicamente, y ayuda a los agricultores a pasar de la agricultura convencional a la orgánica. La agricultura puede ser un gran estilo de vida, y el ALBA ayuda a los agricultores y sus familias a prosperar.

Los estudiantes de Vista Unified reciben una variedad de frutas y verduras de los agricultores del ALBA. Algunos agricultores proporcionan alimentos básicos como tomates cherry y lechuga romana, mientras que otros proporcionan delicias de temporada como fresas y coles de bruselas.

Menu Spotlight: Chipotle Chicken Salad

El menú destacado:

It's always fun to get notes from students and staff about their favorite menu items. So when we got a rave review on the Chipotle Chicken Salad from Mission Vista High School teacher Marti Peruski, we wanted to share her note on that and a few other items"

áUmućRfc qfcqf jgk c* _ f g r mdf m-qngawaf gg_I b `c_I q-and k gyspc gq_k_xg e, ĚKwR? c_rq b_gjw
rrfc a_drcpj_I b u_q `p_eed e_`msr gr*_I b l mu Gccb rmupjc _ qf mpr l mc ml `mf f cp_I b k w
aansl r,

?jqm* Gnt cb rf c nmrgai cpq_I b k wR? jnt cb rf c nmp `_f l k gq_l bugf , UmućRfc j_rrcpf_q_
k g mdq_sac*qngac*_I b k c_rrcvrspx rf_r gq uml bcpsj, i

We're always happy to hear from you, not just on what we serve, but on how you use the other items we offer to make each meal your own. From our home made dressings and salsa, to fresh produce, we offer a variety of condiments and side options that make each meal special and unique.

El menú destacado: Ensalada de pollo con chipotle

Siempre es divertido recibir comentarios de los estudiantes y del personal sobre sus platillos favoritos. Así que cuando recibimos una crítica positiva sobre la ensalada de pollo con chipotle de la maestra de la escuela Mission Vista High School, Marti Peruski, quisimos compartir su comentario al respecto y sobre algunos otros productos.

«¡Vaya! La lima fresca, un toque de chile picante, y la mezcla de frijoles y maíz es increíble. Mi asistente come a diario en la cafetería y estaba presumiendo de eso, y ahora tengo que escribir una breve nota tanto de ella como de mi cuenta.

Además, me encantaron las pastas chinas y a mi asistente le encantó el sándwich de puerco banh mi. ¡Guau! Este último tiene una mezcla de salsa, especies y textura de carne que es maravillosa».

Siempre nos alegra escuchar de usted, no sólo sobre lo que servimos, sino sobre cómo aprovecha los otros productos que le ofrecemos para que cada comida sea lo suyo. Desde nuestros aderezos caseros y salsa, hasta productos frescos, ofrecemos una variedad de condimentos y opciones adicionales que hacen que cada comida sea especial y única.

Resources & Grants | Recursos y subvenciones

Request A Master Gardener For Your School

The San Diego County Master Gardener Association provides Master Gardeners to help schools set up and maintain gardens. Master Gardeners act as consultants, mentoring parents and

teachers who request help with beginning or improving their school gardens. Request a garden consultant [here](#).

Solicite un jardinero experto para su escuela

La asociación [K_qrcpE_pbcl cp?qqmag.rgt](#) del condado de San Diego ofrece jardineros expertos para ayudar a las escuelas a establecer y mantener un huerto. Los jardineros expertos sirven como asesores aconsejando a los padres y a los maestros que solicitan ayuda con comenzar o mejorar sus huertos escolares. Solicite un asesor de jardinería [aquí](#).

Lean And Green Kids Daily Scoop For Educators

Lean and Green Kids is an organization striving to educate families to eat more plant proteins, such as beans. [The Daily Scoop](#) is a great resource for teachers to include a quick nutrition lesson plan daily in their classrooms. Check out their Fall edition!

Programa para docentes [Lean And Green Kids Daily Scoop](#)

[Jc_I_Ib_Epxcl_I_dq](#) es una organización que se esfuerza por educar a las familias para que coman más proteínas vegetales, como los frijoles. El [B_gwQamm](#) es un gran recurso para que los maestros incluyan un plan rápido de lecciones de nutrición diariamente en sus salones de clase. ¡Vea su edición de otoño!



Educational Garden Design Grant - Rolling Dates

The California Native Garden Foundation offers grants for school gardens that feature CA native plants. Types of support include garden design services, in-kind donations of plants and landscape materials, volunteer assistance, and direct financial assistance. Click [here](#) to learn more and to apply.

Beca educativa para el diseño de jardines - continua

La fundación [A_jghp g_L_rg c E_pbcl_DnsI b_rgt](#) ofrece becas para jardines escolares que exhiben plantas nativas de California. Los tipos de ayudas incluyen servicios de diseño, donaciones de plantas y materiales de jardinería, ayuda de voluntarios y ayuda financiera directa. Haga clic [aquí](#) para solicitar y obtener más información.

American Heart Association Teaching Gardens Grant - Rolling Dates

The American Heart Association is helping the fight against childhood obesity by planting gardens in elementary schools across the country that become real-life learning laboratories for students to learn what it means to be healthy. Click [here](#) to learn more.

Teaching Gardens (Jardines de enseñanza) de American Heart Association - continua

La asociación [?k_cpa_I_Fc_pr ?qqmag.rgt](#) está ayudando a combatir la obesidad infantil al cultivar huertos en escuelas primarias en todo el país que se convierten en laboratorios de aprendizaje de la vida real para que los estudiantes aprendan lo que significa ser sano. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.

Grant From Children's Obesity Fund - Rolling Dates

The Children's Obesity Fund seeks to educate parents and children about America's rising obesity rates, and prevent the next generation from continuing down this unhealthy road. The fund strives to support nonprofit organizations that share the goal of eliminating childhood obesity. Find out more [here](#).

Subvención de Children Obesity Fund - continua

El *Af gþþcl M` cqgwDsI b* procura educar a padres de familia e hijos sobre las crecientes tasas de obesidad en los Estados Unidos y evitar que la próxima generación continúe por este camino poco saludable. La fundación se esfuerza por apoyar a las organizaciones sin fines de lucro que comparten el objetivo de eliminar la obesidad infantil. Entérese de más información [aqui](#).

Bonnie's Plants 3rd Grade Cabbage Program - Rolling Dates

Bonnie's provides free mega-cabbage plants to 3rd grade teachers across the US who want to participate. Students grow the cabbages and submit pictures and measurements of their harvest to be considered for a \$1,000 scholarship. Find out how to participate [here](#).

Programa Bonnie Plants Cabbage Program de 3er grado - continua

@n l g provee plantas de repollo gigantes gratis a maestros de 3er grado en los Estados Unidos que deseen participar. Los estudiantes cultivan los repollos y entregan fotos y medidas de su cosecha para ser considerados para una beca de \$1,000. Infórmese [aquí](#) de cómo participar.



Captain Planet Foundation Grants - Rolling Dates

Captain Planet Foundation invests in high-quality, solution-based programs that embrace STEM learning and empower youth to become local & global environmental change-makers. Educators who are interested in receiving support for students to design and implement hands-on environmental solutions are eligible for project funding. Learn more [here](#).

Subvenciones de Captain Planet Foundation - continua

La fundación *A_nr_d Nj_I cr DnsI b_rgñl* invierte en programas de alta calidad centrados en soluciones que incluyen el aprendizaje STEM y capacitan a los jóvenes para que se conviertan en creadores de cambios ambientales locales y a nivel mundial. A los docentes que estén interesados en recibir apoyo para que los estudiantes diseñen e implementen soluciones ambientales prácticas, pueden solicitar fondos para proyectos. Obtenga más información [aquí](#).

WaveCrest Cafe / Vista Unified School District | 4680 North Ave. Oceanside, CA 92056

(760) 726-2170 x92400 | info@wavecrestcafe.com | www.wavecrestcafe.com

This institution is an equal opportunity provider. [] Esta institución es un empleador con igualdad de

oportunidades.

Follow us on social media | Síganos en las redes sociales

