

Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

March 2019 | Marzo de 2019



New Menu Coming March 4th!

¡Habrá un nuevo menú el 4 de marzo!

National School Breakfast Week is March 4-9

La Semana Nacional del Desayuno Escolar es del 4 al 9 de marzo

They say that breakfast is the most important meal of the day, and they're right. Study after study shows that eating school breakfast leads students to greater academic performance, better concentration, fewer absences, and maintaining a healthy weight. In addition to breakfast before the start of school, many of our schools offer a nutrition break.

The theme of this year's National School Breakfast Week is, "Start Your Engines." That theme acknowledges that starting the day with a healthy breakfast prepares both bodies and minds to be active learners and participants in school.

WaveCrest Cafe offers a wide variety of breakfast options every day. From whole-grain cereals to breakfast burritos, yogurt and granola parfaits to breakfast sandwiches, and we always offer fresh fruits from our growing network of California family farms, including many that are locally-sourced.

We encourage you to take advantage of our breakfast menu and help your students start their engines with a fresh, healthy and delicious breakfast each and every day.

Dicen que el desayuno es la comida más importante del día, y tienen razón. Un estudio tras otro muestra que comer el desayuno escolar conduce a los estudiantes a un mayor rendimiento académico, mejor concentración, menos ausencias y mantener un peso saludable. Además del desayuno antes del inicio de clases, muchas de nuestras escuelas ofrecen un descanso nutricional, «desayuno de segunda ocasión».

El tema de la Semana Nacional del Desayuno Escolar de este año es: «Enciendan sus motores». Ese tema reconoce que comenzar el día con un desayuno saludable prepara tanto al cuerpo como a la mente para aprender activamente y participar en la escuela.

WaveCrest Café ofrece una amplia variedad de opciones de desayuno todos los días. Desde cereales integrales hasta burritos de desayuno, parfaits de yogur y granola, hasta sándwiches de desayuno, y siempre ofrecemos frutas frescas de nuestra creciente red de granjas familiares en California, incluyendo muchas que son cultivadas en la zona.

Le animamos a que aproveche de nuestro menú de desayuno y ayude a sus estudiantes a encender sus motores con un desayuno fresco, saludable y delicioso todos los días.

Staff Spotlight: Letha McWey of Vista High School

We've been sharing stories from our staff and the ways that they interact with students. This month we spoke with Letha McWey, the cafeteria lead at Vista Hlgh School. Letha has a smile and kind word for every student she interacts with, and for as much as we wanted to hear about her, Letha redirected her stories to rave about the culture of student kindness that she's encountered during her time at Vista Hlgh School.

"I've found that at Vista High, the students are really respectful and down to earth and kind," says Letha. "And the little things that we can do to support the kids, I think they sense it and

are respectful.”

Letha shares about the ways that the students and staff interact and use their diversity to create a culture of respect and kindness. As a veteran school nutrition professional, Letha has seen school cultures at a number of places, and Vista High stands out.

You can read more about Letha and the Vista High School culture [here](#), along with other stories of our WaveCrest Heroes.

Personal escolar destacado: Letha McWey de la escuela Vista High School

Hemos estado compartiendo historias de nuestro personal escolar y las maneras en que interactúan con los estudiantes. Este mes hablamos con Letha McWey, la encargada de la cafetería de Vista High School. Letha tiene una sonrisa y una palabra amable para cada estudiante con quien interactúa, y por mucho que queríamos escuchar acerca de ella, Letha desviaba sus historias para elogiar la cultura de bondad estudiantil que ha conocido durante el tiempo que ha estado trabajando en la escuela Vista High School.

Letha digo, «He visto que, en Vista High, los estudiantes son muy respetuosos y prácticos y amables». «Y lo poco que podemos hacer para apoyar a los niños, creo que lo perciben y lo respetan».

Letha comparte sobre las maneras en que los estudiantes y el personal interactúan y usan su diversidad para crear una cultura de respeto y amabilidad. Como veterana profesional de la nutrición escolar, Letha ha visto culturas escolares en varios lugares, y Vista High se distingue.

Puede leer más sobre Letha y la cultura de Vista High School [aquí](#), junto con otras historias de nuestros héroes de WaveCrest.

IN SCHOOLS

Blender Bikes a hit at Casita and Rancho Minerva

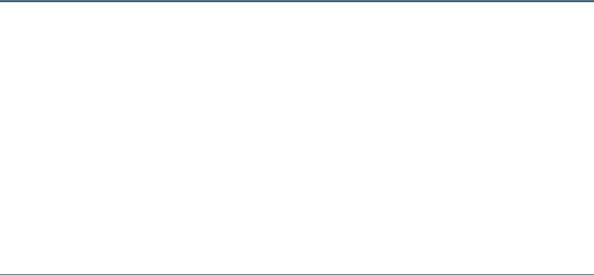
Our blender bikes have become popular items at schools, as students take turns powering the bikes to create tasty fruit smoothies and learn about the wide range of fresh fruits and veggies available to them each and every day. The bikes are a vehicle to learning about a number of things, and two recent visits provide great examples of this.

Knowing Where Food Comes From

At Casita Center Elementary School, 4th grade classes gathered to learn about the benefits of our work to source more and more foods from local or California-based farms or companies. We talked about the biggest benefits of sourcing food from sources close by, before moving outside to the cafeteria where our two bikes were set up for the anxious riders to power, making smoothies filled with frozen apricots, fresh bananas, orange juice, water, and fresh organic kale from the Vista High School garden.

The riding continued for all three lunch periods, with scores of students getting a chance to provide pedal power and blend fresh, delicious smoothies for themselves and their classmates. Principal Laura Smith and the WaveCrest Cafe staff also took turns riding the bikes, to the great delight of the students gathered. Click [here](#) to read more and see pictures and videos from our Blender Bike Smoothie day at Casita Center.

Reducing Food Waste at Rancho Minerva



At Rancho Minerva Middle School, the bikes were hosted by teacher Melanie Phillips, and shined a spotlight on a project that she and her student Keila Ceron worked on last year. The project was designed to spotlight the sharing barrels that WaveCrest Cafe has installed at many schools as a means of reducing food waste. Food gathered via the sharing barrels is collected, stored at safe temperatures, and then

donated to the San Diego Food Bank.

Mrs. Phillips and Keila made such an impact with the project that they were named winners of the San Diego Food System Alliance's prestigious [EMIE Unwasted Food Award](#) for their efforts.

The blender bikes were set up during lunch times, with student and staff volunteers there to talk with students about food procurement as well as reducing food waste and how Rancho Minerva students can be part of serving their communities through reducing food waste.

You can read more about the Rancho Minerva blender bike day [here](#).

EN LAS ESCUELAS

Las bicicletas Blender Bikes son un éxito en las escuelas Casita y Rancho Minerva

Nuestras «blender bikes» se han convertido en piezas muy populares en las escuelas, ya que los estudiantes se turnan para crear sabrosos licuados de frutas y aprenden acerca de la gran variedad de frutas y verduras frescas que tienen a su disposición todos los días. Las bicicletas son un vehículo para aprender sobre una serie de cosas, y dos visitas recientes ofrecen buenos ejemplos de esto.

Saber de dónde viene los alimentos

En la escuela Casita Center Elementary School, las clases de 4º grado se reunieron para aprender sobre los beneficios de nuestro trabajo para obtener cada vez más alimentos de las granjas de empresas locales o de California. Hablamos de los principales beneficios de obtener alimentos de lugares cercanos, antes de pasar a la cafetería donde nuestras dos bicicletas estaban preparadas para que los ansiosos ciclistas se alimentaran haciendo licuados llenos de albaricoques congeladas, plátanos frescos, jugo de naranja, agua, y col rizada orgánica fresca del jardín de la escuela

Vista High School.

La actividad continuó durante los tres períodos de almuerzo, con decenas de estudiantes que tuvieron la oportunidad de dar fuerza a los pedales y mezclar deliciosos y frescos licuados para ellos mismos y para sus compañeros. La directora escolar Laura Smith y el personal de WaveCrest Café también se turnaron, lo que causó un gran placer entre los estudiantes reunidos. Haga [clic aquí](#) para leer más y ver fotos y videos de nuestro día de licuados con las «blender bikes» en Casita Center.

Reducir el desperdicio de alimentos en la escuela Rancho Minerva

En Rancho Minerva Middle School, las bicicletas fueron presentadas por la maestra Melanie Phillips, y resaltaron un proyecto en el que ella y su alumna Keila Ceron trabajaron el año pasado. El proyecto fue designado para resaltar los barriles de reparto que WaveCrest Café ha instalado en muchas escuelas como un medio para reducir el desperdicio de alimentos. Los

alimentos recolectados a través de los barriles de reparto se recolectan, se conservan a temperaturas seguras y luego se donan al banco de alimentos de San Diego Food Bank.

La Sra. Phillips y Keila tuvieron tal impacto con el proyecto que fueron nombradas ganadoras del prestigioso premio [EMIE Unwasted Food Award](#) de la Alianza del Sistema de Alimentos de San Diego por su labor.

Las «blender bikes» fueron instaladas durante el almuerzo, con la presencia de estudiantes y voluntarios del personal para hablar con los estudiantes sobre la adquisición de alimentos, así como la reducción del desperdicio de alimentos y cómo los estudiantes de Rancho Minerva pueden ser parte de su servicio a las comunidades a través de la reducción del desperdicio de alimentos.

Puede leer más sobre el día con las «blender bikes» en Rancho Minerva [aquí](#).

March Featured Item: Kumquats

March may be the month of spring break, but our efforts to talk about nutrition and tasty foods never takes a rest. This month our featured Harvest of the Month item is the kumquat.

Kumquats have the appearance of an orange, though they are much smaller, sometimes about the size of a large olive. They are originally from the south Asia and Asia-Pacific region, and the name, in Cantonese, translates to, “golden orange.” They were introduced to

Europe in 1846, and soon after made their way to North America.

Kumquat plants are evergreen shrubs that grow between 8 and 15 feet in height. The majority of the aroma in kumquats come from the peel. Some of the health benefits of kumquats include:

- They are rich in vitamins A, C and E, which are antioxidant vitamins.
- They are also rich in minerals such as calcium, copper, potassium, iron and others.
- Kumquats are a good source of fiber which helps with digestion.

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.

Producto destacado de marzo: el quinoto

El mes de marzo será el mes de las vacaciones de primavera, pero nuestros esfuerzos por

hablar acerca de la nutrición y las comidas sabrosas nunca paran. En este mes el producto destacado de la Cosecha del Mes es el quinoto.

Los quinotos tienen la apariencia de una naranja, aunque son mucho más pequeñas, a veces del tamaño de una aceituna grande. Son originarios del sur de Asia y de la región Asia-Pacífico, y el nombre, en cantonés, se traduce como «naranja dorada». Fueron introducidas en Europa en 1846, y poco después llegaron a Norteamérica.

Las plantas de quinoto son arbustos de hoja perenne que crecen entre 8 y 15 pies de altura. La mayor parte de su aroma proviene de la cáscara. Algunos de sus beneficios para la salud incluyen:

- Son ricos en vitaminas A, C y E, que son vitaminas antioxidantes.
- También son ricos en minerales como calcio, cobre, potasio, hierro y muchos otros.
- Los quinotos son una buena fuente de fibra que ayuda con la digestión.

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!

We have a tour that is open to the public 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!

Tenemos un recorrido programado 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 reservación para

cualquier recorrido, sólo [envíenos un correo electrónico](#) diciéndonos qué fecha le gustaría asistir.

From The Website

National School Breakfast Week

Last year we had a special celebration of National School Breakfast Week at Maryland Elementary School. Teachers and administrators dressed up in our fruit and veggie costumes to welcome students and families to a special breakfast celebration, with high fives all around.

We hosted a taste test of new breakfast items that included our pizza bagels and yogurt and granola parfaits. You can get a look at the recap of the event [here](#).

Del sitio Web

Semana Nacional del Desayuno Escolar

El año pasado tuvimos una celebración especial de la Semana Nacional del Desayuno Escolar en la escuela Maryland Elementary School. Los maestros y administrativos se vistieron con nuestros disfraces de frutas y verduras para dar la bienvenida a los estudiantes y sus familias con un desayuno especial para celebrar, saludando a todos.

Organizamos una prueba sensorial de productos nuevos de desayuno que incluyeron nuestros bagels de pizza y parfaits de yogur y granola. Puede ver un resumen del evento [aquí](#).

Farm Spotlight

A & A Organic Farms - Watsonville, CA

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

A&A is a distributor, helping small and mid-size farms get their produce out to those who want it, including school districts.



A&A is also a certified organic distributor. This means that they work with farmers who grow organic produce and help them sell and market their food. This lets the farmers do what they do best: grow food! A&A believes in sustainability and uses environmentally friendly packaging and composts any food they can't sell. They're

also fair trade, which means that farmers are paid a fair wage for their produce, which supports farmers, their families, and the economy.

Vista Unified students get a variety of fruits and vegetables from A&A farmers, including sugar snap peas, cantaloupe, honeydew and watermelons, broccoli, chard and much more.

La granja destacada

[A & A Organic Farms](#) - Watsonville, CA

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

A&A es un distribuidor que ayuda a las granjas pequeñas y medianas a llevar sus productos a aquellos que los desean, incluyendo los distritos escolares.

También es un distribuidor orgánico certificado.

Esto significa que trabajan con agricultores que cultivan productos orgánicos y les ayudan a vender y comercializar sus alimentos. Esto permite a los agricultores hacer lo que mejor saben hacer: cultivar alimentos. A&A cree en la sostenibilidad y utiliza empaques respetuosos con el medio ambiente y hace compostaje de cualquier alimento que no pueda venderse. También son de comercio justo, lo que significa que a los agricultores se les paga un salario justo por sus productos, lo que apoya a los agricultores, a sus familias y a la economía.

Los estudiantes de Vista Unified reciben una variedad de frutas y verduras de los agricultores de A&A, incluyendo guisantes dulces, melón, melón verde, sandía, brócoli, acelgas y mucho más.

Menu Spotlight: Strawberry Spinach Salad

This is a new item slated to start with our Spring menu on March 4th, and based on the

feedback we've gotten from the pictures we're hoping this becomes a favorite at our middle and high schools.

Start with a bed of fresh, delicious spinach, add a hard boiled egg, crumbles of feta cheese, and top with a healthy amount of fresh California strawberries. This salad is served with a delicious balsamic vinaigrette dressing, and you can add to it with a selection of fresh produce available.

Menú destacado: Ensalada de espinacas con fresas

Este es un nuevo producto que será presentado en nuestro menú de primavera el 4 de marzo, y de acuerdo con los comentarios que hemos recibido de las fotos, esperamos que se convierta en uno de los favoritos en nuestras escuelas secundarias y preparatorias.

Se inicia con un lecho de espinacas frescas y deliciosas, agregue un huevo hervido, trozos de queso feta y ponga encima una cantidad saludable de fresas frescas de California. Esta ensalada se sirve con un delicioso aderezo de vinagreta balsámica, y se puede agregar con una selección

de productos agrícolas frescos.

Menu Spotlight: Rolled Beef Tacos

We don't want to leave our elementary schools out of the menu spotlight since the strawberry spinach salad is offered only at middle and high schools. And so we're adding a second spotlight item for this month, the return of the popular Rolled Beef Tacos.

This is a tasty, gluten free option that has proven itself a favorite item in the past across all grade levels. Tender, lightly spiced beef is wrapped inside a crispy corn rolled tortilla shell and covered with a sprinkling of cheese. Combine that with fresh fruits and veggies and you've got a hearty, delicious lunch to fuel you for learning the rest of the day.

Menú destacado: Tacos enrollados de res

No queremos excluir a nuestras escuelas primarias del menú destacado, ya que la ensalada de espinacas con fresas

sólo se ofrece en las escuelas secundarias y preparatorias. Así que estamos añadiendo un segundo producto destacado para este mes, el regreso de los populares tacos enrollados de res.

Esta es una opción sabrosa, sin gluten que se ha demostrado ser un producto favorito en el pasado en todos los niveles de grado. La carne de res tierna y ligeramente condimentada está envuelta dentro de una tortilla de maíz crujiente y con un poco de queso. Combine eso con frutas y verduras frescas y tendrá un almuerzo rico y delicioso que le servirá de alimento para aprender el resto del día.

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 Master Gardener Association 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

Lean and Green Kids es una organización que se esfuerza por educar a las familias para que coman más proteínas vegetales, como los frijoles. [El Daily Scoop](#) 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 California Native Garden Foundation 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 American Heart Association 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 Children Obesity Fund procura educar a padres de familia e hijos sobre las crecientes tasas de obesidad en los Estados Unidos y evitar que la próxima generación continué 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 [aquí](#).

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

Bonnie 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 Captain Planet Foundation 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](#).

Grant for Carton2Garden - Deadline 3/25/19

Collect milk cartons from your cafeteria and incorporate them in a way to enhance or educate about your school garden for a chance to win the grand prize of \$5000. Additional prizes are given to other best uses. To enter and to view inspirational ideas from the past visit their website [here](#)!

Subvención de Carton2Garden - fecha límite el 3/25/2019

Junte los cartones de leche de la cafetería e incorpórelos de una forma que mejore o eduque sobre su huerto escolar para tener la oportunidad de ganar el gran premio de \$5000. Se otorgan premios adicionales para otros usos recomendables. Para participar y ver ideas inspiradoras anteriores, visite su sitio web [¡aquí!](#)



Grant for Voya Unsung Heroes - Deadline 4/30/19

For all you A+ educators who're doing unique projects or running amazing programs to educate your students - Voya wants to recognize YOU. \$2000 are awarded to 100 recipients to help fund their projects. Top awards can go up to \$25,000. To apply visit their page [here](#).

Subvención de Voya Unsung Heroes - fecha límite el 4/30/2019

Para todos los docentes sobresalientes que están haciendo proyectos únicos o llevando a cabo programas increíbles para educar a sus estudiantes - Voya quiere reconocerlo a USTED. Se otorgan \$2,000 a 100 beneficiarios para ayudar a financiar sus proyectos. El premio máximo puede ascender a \$25,000. Para solicitar visite su sitio web [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.



