

Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

September, 2019 | Septiembre de 2019



WAVECREST
CAFE

Nutrition Services | Vista Unified School District

Nutrition Newsletter

Welcome Back To School! |
¡Bienvenidos de regreso a la escuela!



Welcome back to a new school year! We at WaveCrest Cafe are excited for another year of great taste and great nutrition for all of our Vista USD students, staff and families. We've got a lot going on with our program this year, and we'd like to start off the school year by telling you about a few things.

¡Bienvenidos de regreso a la escuela!



¡Bienvenidos al año escolar nuevo! En WaveCrest Café nos entusiasma poder disfrutar de un año más de gran sabor y nutrición para todos nuestros estudiantes, personal escolar y familias de Vista USD. Tenemos mucho que hacer con nuestro programa este año y nos gustaría comenzar el año escolar contándoles algunas cosas.

New Fall Menu

MENU

High Schools Fall Menu
Aug. 15 - Nov. 1, 2019

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Breakfast Available at all sites.	Banana Bar Eggs & Potato Burrito Assorted Cereals Yogurt & Granola	Pen O'Chee Ham & Cheese Sandwich Assorted Cereals Yogurt & Granola	Bagel & Cream Cheese Sausage & Cheese Burrito Assorted Cereals Yogurt & Granola	Banana Chocolate Chip Breakfast Sausage & Cheese Biscuit Assorted Cereals Yogurt & Granola	French Toast Sticks Cheese Casserole Assorted Cereals Yogurt & Granola
Lunch Mission Vista High School	WaveCrest Pizza Orange Chicken & Rice Crispy Spicy Chicken Salad	Chicken Bites & Sunrings Spicy Chile Verde Pork Nachos Chicken Caesar Salad	Cheeseburger Spicy Black Bean Burger Chicken Street Tacos Greek Meatball Salad	Chicken Sandwich Spicy Black Bean Burger Beef Rolled Tacos BLT Club Wrap Chicken Caesar Salad	WaveCrest Pizza Chicken Tamales w/Cheddar Very Berry Yogurt Parfait Chicken Spinach Pasta Salad
Rancho Buena Vista High School	Chicken Bites & Sunrings Spicy Chile Verde Pork Nachos Chicken Caesar Salad	WaveCrest Pizza Orange Chicken & Rice Crispy Spicy Chicken Salad	Chicken Sandwich Spicy Black Bean Burger Beef Rolled Tacos BLT Club Wrap Chicken Caesar Salad	WaveCrest Pizza Chicken Tamales w/Cheddar Very Berry Yogurt Parfait Chicken Spinach Pasta Salad	Cheeseburger Spicy Black Bean Burger Chicken Street Tacos Greek Meatball Salad
Vista High School	Chicken Bites & Sunrings Spicy Chile Verde Pork Nachos Chicken Caesar Salad	Cheeseburger Spicy Black Bean Burger Chicken Street Tacos Greek Meatball Salad	WaveCrest Pizza Orange Chicken & Rice Crispy Spicy Chicken Salad	Chicken Sandwich Spicy Black Bean Burger Beef Rolled Tacos BLT Club Wrap Chicken Caesar Salad	WaveCrest Pizza Chicken Tamales w/Cheddar Very Berry Yogurt Parfait Chicken Spinach Pasta Salad
Alta Vista High (CEP) Raymond Murry High School (CEP)	Chicken Bites & Sunrings BLT Club Wrap Chicken Caesar Salad	WaveCrest Pizza Spicy Chile Verde Pork Nachos Crispy Spicy Chicken Salad	Chicken Sandwich Beef Rolled Tacos Chicken Caesar Salad	Orange Chicken & Rice Chicken Tamales w/Cheddar Crispy Spicy Chicken Salad	Cheeseburger Chicken Street Tacos Chicken Caesar Salad

WAVECREST CAFE

OFFERED DAILY!

Seasoned Bean Burrito CEP

Smucker's Uncrustable PB&J CEP

Tuna And Crackers

Fresh-made Sub Sandwich

Turkey & Cheese or Ham & Cheese

Veggie Protein Salad CEP

Take 3
of the 5 food components

1 Fruit

2 Veggies

3 Grains

4 Meats
Protein or Soybean

5 Milk

5 Food Groups

Fresh, seasonal California-grown fruits offered each week:
Apples, strawberries, kiwi, oranges, tangerines, dried fruit, and bananas.

Fresh vegetables offered each week:
Romaine lettuce, baby carrots, tomatoes, bell peppers, jalapeno, cucumber, fresh salsa, beans, spinach, broccoli, celery & corn.

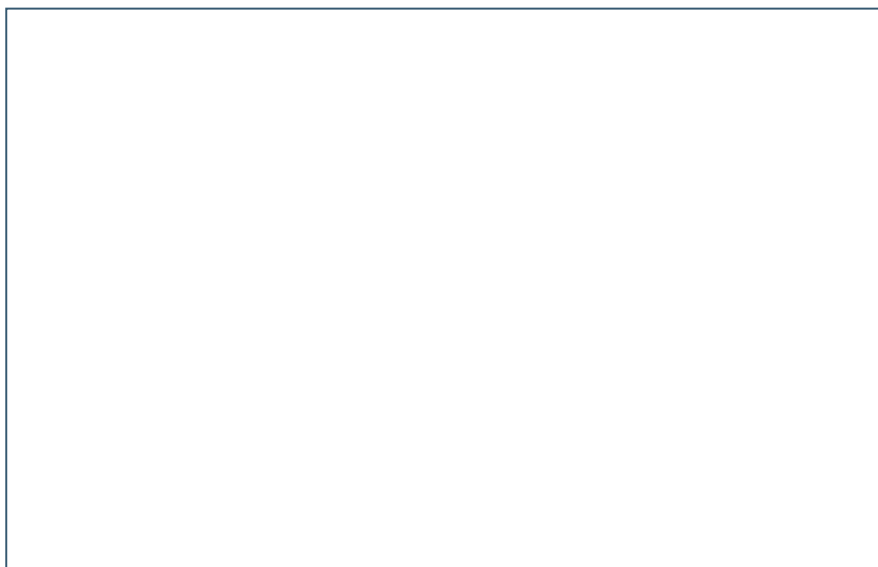
HEALTH & LEARNING SUCCESS GO HAND-IN-HAND
Eating fruits and vegetables helps your child grow, be healthy, and do well in school. Encourage your child to get 60 minutes of physical activity every day.

We're always excited to launch a new menu ([click here to view or download menus](#)), and this fall is no different. Our team has been hard at work building a menu with plenty of choices every day, a mix of new and classic items, and lots and lots of fresh, locally-sourced fruits and veggies.

This fall we've got a wonderful mix of menu items, including some fantastic new items like Orange Chicken with White Rice, Chicken Street Tacos, and a lunch-sized portion of the popular Very Berry Yogurt Parfait. We've also added two new items to our Always Available selections: a Tuna & Crackers plate, and the very popular Vegetarian Protein Salad, which is available at middle and high school locations; all of our elementary schools continue to feature a wonderful seasonal salad bar.

We also have perennial favorites like the Del Real Chicken Tamales, a Chicken Caesar Salad, and a variety of WaveCrest Pizza flavors. In addition to the Chicken Caesar, we have featured salads daily at all middle and high schools, and a full salad bar at every elementary school. We encourage students to try a variety of items, hoping that they'll find new favorites along with their go-to items.

Nuevo menú de otoño



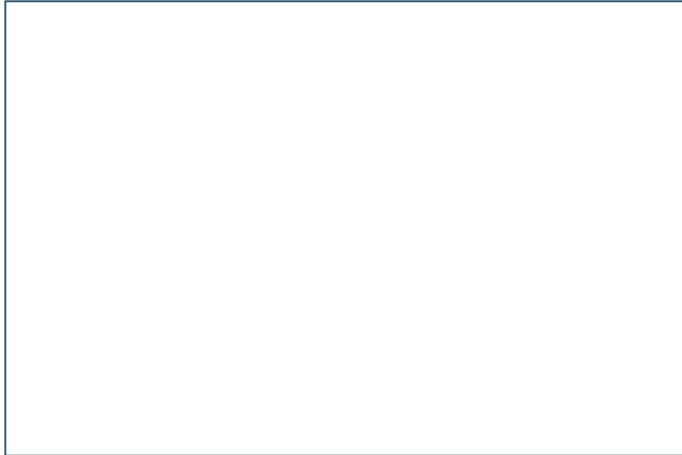
Siempre nos entusiasma presentar un nuevo menú ([haga clic aquí para ver o bajar los menús](#)), y este otoño no es distinto. Nuestro equipo ha hecho un gran esfuerzo en crear un menú con una variedad de opciones todos los días, una mezcla de alimentos nuevos y clásicos y un montón de frutas y verduras frescas cultivadas en la zona.

Este otoño tenemos una maravillosa mezcla de productos del menú, entre ellos algunos nuevos y fantásticos productos como el pollo a la naranja con arroz blanco, tacos de pollos y el popular parfait de yogur y bayas, que se sirve al tamaño de un almuerzo. También hemos agregado dos nuevos productos a nuestras selecciones que siempre están disponible: un plato de atún y galletas saladas, y la muy popular ensalada de proteína vegetariana, que está disponible en las escuelas secundarias y preparatorias. Todas nuestras escuelas primarias continúan ofreciendo una maravillosa barra de ensaladas de temporada.

También tenemos los preferidos de siempre como los tamales de pollo Del Real, una ensalada César con pollo, y una variedad de gustos de pizza de WaveCrest. A parte de la ensalada

césar con pollo, contamos con ensaladas todos los días en todas las escuelas secundarias y preparatorias, y una completa barra de ensaladas en cada escuela primaria. Animamos a los estudiantes a probar una variedad de productos, con la esperanza de que encuentren nuevos productos que les guste, así como sus alimentos preferidos.

Start The Day With Breakfast



Study after study shows that students who eat a healthy breakfast tend to perform better in the classroom. Eating a healthy breakfast helps students stay focused on classroom activities, has beneficial effects on memory, improves classroom behavior and decreases school absences.

Breakfast also helps to power our bodies, providing fuel at the start of the day to build momentum in learning and in play, and encouraging overall wellness. It's also easy and convenient to get something at school. Our schools offer breakfast before class every day, and many of our campuses also offer a "second chance" breakfast in the morning in case students arrive without a full belly.

We offer a variety of breakfast options daily, and encourage everyone to start the day with healthy fuel for learning and life.

Inicie el día con el desayuno

Un estudio tras otro muestra que estudiantes que comen un desayuno sano tienden a desempeñarse mejor en el salón de clases. Comer un desayuno saludable ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados en las actividades dentro del salón de clases, tiene efectos beneficiosos en la memoria, mejora la conducta dentro del aula y disminuye las ausencias escolares.

El desayuno también ayudar a fortalecer nuestro cuerpo, dándole energía al comienzo del día para impulsar el aprendizaje y las actividades de recreo, y fomentar el bienestar general. También es fácil y conveniente de obtener algo en la escuela. Nuestras escuelas ofrecen desayuno antes de clases todos los días, y muchos de nuestros planteles escolares también ofrecen desayuno de «segunda ocasión» por la mañana en caso de que los estudiantes lleguen con el estómago vacío.

Ofrecemos una variedad de opciones de desayuno diariamente, y animamos a todos a comenzar el día con un alimento saludable para aprender y disfrutar de la vida.

CEP Schools: Where All Students Eat At No Charge

Twelve Vista Unified schools have been designated as CEP schools. CEP stands for Community Eligibility Provision, a USDA program that allows schools meeting certain criteria to offer meals to all students at no cost and without requiring applications from families.

CEP schools in the Vista Unified School District are:

- Alta Vista High School
- Beaumont Elementary
- Bobier Elementary
- Foothill Oak Elementary
- General Murray High School
- Grapevine Elementary
- Hannalei Elementary
- Madison Middle School
- Maryland Elementary
- Rancho Minerva Middle School
- Vista Academy (VAPA)
- Vista Magnet Middle School

This program offers us a tremendous opportunity to ensure that our children are well fed and ready for learning each and every day. Study after study confirms that students who take advantage of healthy school meals perform better academically, and have better overall health, including lower rates of childhood obesity.

We encourage all students and their families at these 12 schools to take advantage of this program and enjoy no cost breakfast and lunch at school every day.

If you have a student(s) at a school not listed above, you will need to fill out a Free/Reduced Price Meals application for those student(s) yearly. That application can be found [here](#).

Las escuelas CEP: Lugar donde todos los estudiantes comen gratis

Doce escuelas de Vista Unified han sido designadas como escuelas CEP. Las siglas CEP significan Provisión de Elegibilidad Comunitaria (Community Eligibility Provision), un programa del USDA que permite a las escuelas que cumplen con ciertos criterios, ofrecer comidas a todos los estudiantes sin costo y sin requerir solicitudes de las familias.

Las escuelas CEP en Vista Unified School District son:

- Alta Vista High School
- Beaumont Elementary
- Bobier Elementary
- Foothill Oak Elementary
- General Murray High School
- Grapevine Elementary
- Hannalei Elementary
- Madison Middle School
- Maryland Elementary
- Rancho Minerva Middle School
- Vista Academy (VAPA)
- Vista Magnet Middle School

Este programa nos ofrece una tremenda oportunidad para asegurar que nuestros niños estén bien alimentados y listos para aprender todos los días. Los estudios confirman que los estudiantes que aprovechan las comidas escolares saludables tienen un mejor rendimiento académico y mejor salud en general, incluyendo índices más bajos de obesidad infantil.

Recomendamos a todos los estudiantes y sus familias en estas 12 escuelas a participar en este programa y disfrutar del desayuno y almuerzo gratuito en la escuela todos los días.

Si tiene un estudiante en una escuela que no está en la lista antes mencionada, tendrá que llenar una solicitud para almuerzos gratuitos o a precio reducido para esos estudiantes. Puede encontrar dicha solicitud [aquí](#).

Free & Reduced Meals Applications

The time is now to [submit your application\(s\) for free and reduced price meals](#) at any of our non-CEP schools. Not only does this program provide students with fresh, healthy and delicious meals at school, but it helps our schools access other funding and opportunities to serve our students. The application is easy and can be accessed [online](#), at any VUSD school, or at the Nutrition Services office.

If your child attends any of the following schools, please fill out your application today.

Alamosa Park
Breeze Hill
California Ave.
Casita
Empresa
Lake
Mission Meadows
Mission Vista High School
Monte Vista
Rancho Buena Vista
Roosevelt
T.H.E. Leadership Academy
Vista High School
VIDA
Vista Visions Academy

Solicitudes para alimentos gratuitos o a precio reducido

Ya es hora de [presentar su\(s\) solicitud\(es\) para recibir alimentos gratuitos o a precio reducido](#) en cualquiera de nuestras escuelas que no forman parte del programa CEP. Este programa no sólo les brinde a los estudiantes deliciosas comidas frescas y saludables en la escuela, sino que también ayuda a nuestras escuelas a tener acceso a más fondos y oportunidades para brindarles servicios a nuestros estudiantes. Esta solicitud es fácil y se puede acceder en [línea](#), en cualquier escuela de VUSD o en la oficina de Servicios de Nutrición.

Si su hijo(a) asiste a alguna de las siguientes escuelas, por favor llene su solicitud hoy mismo.

Alamosa Park
Breeze Hill
California Ave.
Casita
Empresa
Lake
Mission Meadows
Mission Vista High School
Monte Vista
Rancho Buena Vista
Roosevelt
T.H.E. Leadership Academy
Vista High School
VIDA
Vista Visions Academy

WaveCrest Cafe Featured in Food Management Magazine



Just before the school year started, we were thrilled to be featured in an article for FM (Food Management) Magazine, a leading national publication that focuses on professional food management and marketing. The magazine profiled WaveCrest Cafe's work to bring our Blender Bikes to schools as a way to engage students, staff and school communities to talk about our Farm To School program, as well as providing healthy alternative to sugar-filled beverages.

The profile outlined our use of the popular Blender Bikes to spur awareness and conversation at school sites. The article pointed out the massive growth of our food sourcing from local and California-based farms, many of which are family and/or organic farms. Our Director, Jamie Phillips, highlighted the district's growth from approximately 78,000 lbs of local and California-sourced food during the 2017-18 school year, to 249,000 lbs in the 2018-19 school year. We are determined to surpass that total this year and continue to bring fresh, seasonal produce to our schools.

[Read the full article here](#) (free registration required).

WaveCrest Café destacado en la revista *Food Management Magazine*



Justo antes del inicio del año escolar, nos alegró mucho aparecer en un artículo de la revista *Food Management* (FM), una reconocida publicación nacional que se centra en la gestión profesional y comercialización de alimentos. La revista destacó el trabajo de WaveCrest Café de llevar nuestras bicicletas «Blender Bikes» a las escuelas como una manera de involucrar a los estudiantes, al personal escolar y a las comunidades escolares para que hablen sobre nuestro programa *WaveCrest Café*, así como para que ofrezcan una alternativa saludable a las bebidas azucaradas.

El artículo describe nuestro uso de las populares bicicletas «Blender Bikes» para estimular la conciencia y la conversación en las escuelas. También señaló el enorme crecimiento de obtener nuestros alimentos de granjas locales y de California, muchas de las cuales son granjas familiares y/u orgánicas. Nuestro director, Jamie Phillips, recalcó el crecimiento del distrito escolar de aproximadamente 78,000 libras de alimentos de la zona y de California durante el año escolar 2017-18, a 249,000 libras en el año escolar 2018-19. Estamos decididos a superar ese total este año y continuar trayendo productos frescos y de temporada a nuestras escuelas.

[Lea el artículo completo aquí](#) (se requiere registrarse gratis).

Farmer's Markets To Visit All VUSD Elementary Schools Again

We are thrilled that for the second straight year, every elementary school in Vista Unified will have a visit from our friends at Food 4 Thought, bringing a Farmer's Market experience to each school. Food_4_Thought works with dozens of small, family farms throughout the state, and is one of our valued partners in providing the freshest seasonal produce available to our schools. These high energy events give students (and staff) a chance to learn about the foods they are served at school, as well as where many of the foods come from.

Students learn about the nutritional value of the foods they eat every day (did you know broccoli has far more vitamin C than oranges?), and how great fresh fruits and vegetables taste. Each

student is given a voucher for a certain amount of produce, and they are able to pick and choose the items that they'd like, honing their math skills along the way.

Just over half of our elementary schools will have the events this fall, with the balance of them being visited in the spring. The schedule for our farmer's markets is:

September 17: Bobier

September 18: Hannalei & Alamosa Park

September 19: Beaumont & Lake

October 15: Breeze Hill

October 16: Empresa and Maryland

October 17: Grapevine & VAPA

May 20, 2020: Monte Vista

May 21, 2020: Foothill Oak & Mission Meadows

May 22, 2020: Casita & T.H.E. Leadership Academy

El mercado de agricultores visitará de nuevo todas las escuelas primarias de VUSD

Nos entusiasma decir que, por segundo año consecutivo, cada escuela primaria de Vista Unified tendrá una visita de nuestros amigos de **Don't Be a Farmer**, trayendo un mercado de agricultores a cada escuela. **Don't Be a Farmer** trabaja con decenas de pequeñas granjas familiares en todo el estado, y es uno de nuestros valiosos socios en el suministro de los productos de temporada más frescos disponibles para nuestras escuelas. Estos eventos de alta energía les dan a los estudiantes (y al personal escolar) la oportunidad de aprender acerca de los alimentos que se les sirve

en la escuela, así como de dónde provienen muchos de los alimentos.

Los estudiantes aprenden sobre el valor nutricional de los alimentos que comen todos los días (¿sabía usted que el brócoli tiene mucha más vitamina C que las naranjas?), y lo bueno que saben las frutas y verduras frescas. A cada estudiante se le da un cupón con valor de

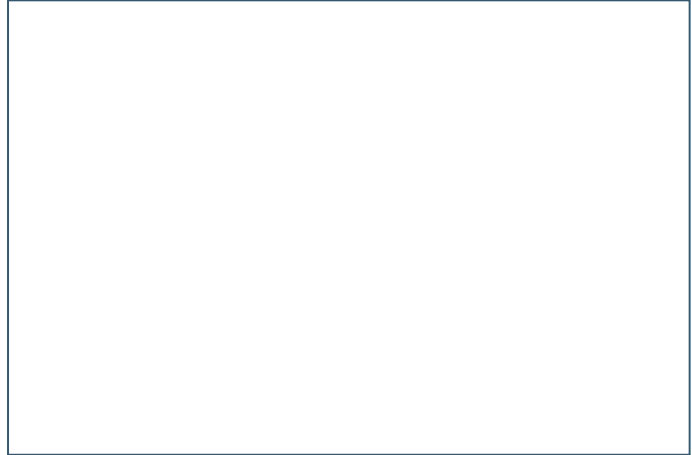
una cierta cantidad en productos y ellos pueden escoger los productos que les gusten, perfeccionando sus habilidades en matemáticas durante el proceso.

Poco más de la mitad de nuestras escuelas primarias tendrán este evento este otoño y las demás serán visitadas en la primavera. El calendario del mercado de agricultores es el siguiente:

17 de septiembre: Bobier
18 de septiembre: Hannalei y Alamosa Park
19 de septiembre: Beaumont y Lake

15 de octubre: Breeze Hill
16 de octubre: Empresa y Maryland
17 de octubre: Grapevine y VAPA

20 de mayo de 2020: Monte Vista
21 de mayo de 2020: Foothill Oak y Mission Meadows
22 de mayo de 2020: Casita y T.H.E. Leadership Academy



Blender Bikes, Fear Factor Taste Tests & Other School Visits

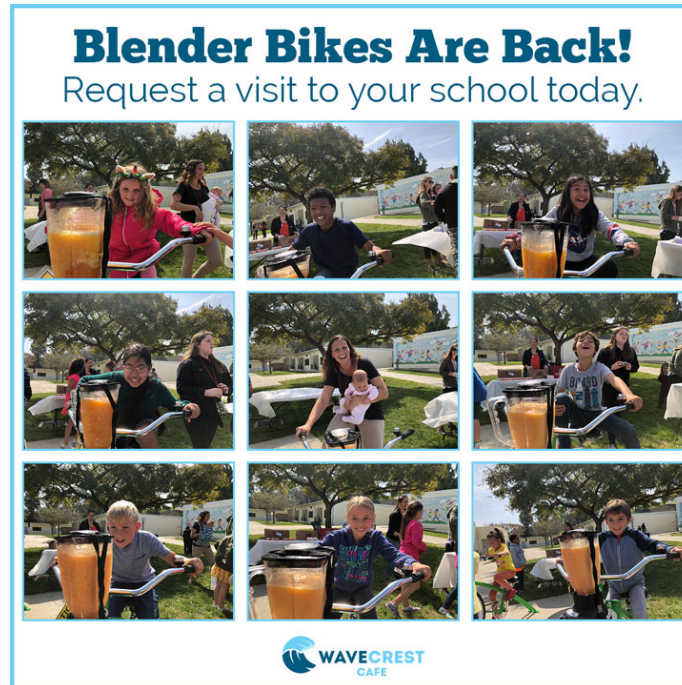
Blender Bikes Are Back!
Request a visit to your school today.



We love coming to our school sites and engaging with students and staff, having fun and learning about nutrition, where our food comes from, and the ways that our team works to constantly improve how we serve our schools.

If you'd like a visit to your school, just let us know and we'll be in touch to see about scheduling one of our many nutrition education opportunities. Just [email us here](#) and we'll connect with you.

Las bicicletas «Blender Bikes», pruebas sensoriales y otras visitas escolares



Nos encanta visitar nuestras escuelas y participar con los estudiantes y el personal escolar, divertirnos y aprender acerca de la nutrición, de dónde provienen nuestros alimentos y las maneras en que nuestro equipo trabaja para mejorar constantemente la manera en que brindamos servicio a nuestras escuelas.

Si desea una visita a su escuela, avísenos y nos pondremos en contacto para programar una de nuestras varias oportunidades de educación nutricional. [Envíenos un correo electrónico aquí](#) y nos pondremos en contacto con usted.

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 | Síguenos en las redes sociales

