

Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

February 2020 | Febrero de 2020



WAVECREST
CAFE

Nutrition Services | Vista Unified School District

Nutrition Newsletter

Winter Menu Survey | Encuesta del menú de invierno

Winter 2020
MENU SURVEY
Make your voice heard



Our Winter 2020 menu survey is live and available now. Our menu surveys are important to help us continually assess, refine, and improve the service we provide to our Vista Unified students, staff, and families. The survey is quick and easy to complete, and a tremendous help to us. Please take 3-5 minutes and help us serve you better.

[Elementary School Survey](#)

[Middle & High School Survey](#)

Encuesta del menú de invierno

Nuestra encuesta del menú de invierno 2020 ya está publicada y disponible. Nuestras encuestas del menú son importantes para ayudarnos a evaluar, ajustar y mejorar, de manera continua, el servicio que se les proporciona a los estudiantes, al personal y a las familias. La encuesta es rápida y fácil de llenar, además, es una ayuda tremenda para nosotros. Por favor tome 3-5 minutos de su tiempo y ayúdenos a servirle mejor.

[Elementary School Survey](#)

[Middle & High School Survey](#)

Staff Spotlight: Kitty Langen - Lake Elementary School



Students at Lake Elementary school have the good fortune to be served daily by Kitty Langen and her “dream team” of school nutrition professionals. Kitty, who is a Vista, CA native, has worked for Vista Unified School District for 25 years. She leads a three-person team at Lake that delivers healthy, delicious food, friendly service, and care for students that is among the best anywhere.

Kitty calls her staff the “dream team”, and has fostered a fantastic working atmosphere that translates to the students and staff of the school every day. They support the school's garden, helping students develop knowledge and excitement for how their food is grown.

Among her favorite meals at WaveCrest Cafe are the chicken tamales and carnitas tacos. Kitty loves the music of legendary singer-songwriter Jackson Browne, and enjoys gardening, which no doubt finds its way into her work preparing fresh foods. Her favorite part of working at WaveCrest Cafe? The chance to serve the kids of Lake Elementary every day.

Lake, WaveCrest, and Vista Unified are fortunate to have such an inspiring and dedicated leader serving our community day in and day out. Thank you, Kitty, for all that you do!

Personal escolar destacado: Kitty Langen - Lake Elementary



Los estudiantes de la escuela primaria Lake Elementary tienen la buena fortuna de ser atendidos por Kitty Langen y su “equipo soñado” de profesionales de nutrición escolar. Kitty, quien es nativa de Vista, CA., ha trabajado en el Distrito Escolar Unificado de Vista por 25 años. Ella dirige a un equipo de tres en la escuela Lake quienes se encargan de entregar comida saludable y deliciosa junto con un servicio amable, y una atención incomparable para los estudiantes.

Kitty llama a su personal el “equipo soñado” y ha fomentado un ambiente de trabajo fantástico el cual es transmitido a los estudiantes y al personal escolar todos los días.

Entre sus comidas favoritas en WaveCrest Café, están los tamales de pollo y tacos de carnitas. A Kitty le encanta la música del legendario cantautor Jackson Browne, y le gusta la jardinería la cual, sin duda alguna, es transmitida al preparar comidas frescas. ¿Cuál es su parte favorita de trabajar en WaveCrest Café? La oportunidad de atender a los niños de Lake Elementary todos los días.

La escuela Lake, WaveCrest y Vista Unified tienen la fortuna de tener a una líder inspiradora e inspirada, prestando servicio a nuestra comunidad día tras día. ¡Gracias Kitty, por todo lo que haces!

IN SCHOOLS | EN LAS ESCUELAS



Hannalei Students Face Fears

Students at Hannalei Elementary rose to the challenge of trying new foods at a recent Fear Factor Food Challenge visit from the WaveCrest Cafe team. The lunchtime activity presented several fruits and vegetables that may have been unfamiliar to students. Those who tried each of the featured items were rewarded with a special "I Survived!" sticker declaring their food bravery. Items presented to students to try included:

- Kiwi
- Purple Cabbage
- Dried Cranberries
- Roasted Garbanzos
- Red Bell Pepper

The Fear Factor Food Challenge activity is a fun and engaging way to introduce students and staff to foods they may not be familiar with, and get a sense for how easy and fun it is to try new items.

If you're interested in having a Fear Factor Food Challenge at your school, email us a note [here](#).

Breeze Hill's Blender Bike Extravaganza

Breeze Hill Elementary kicked off 2020 in style with a visit from the WaveCrest Cafe Blender Bikes on the first Friday after the winter break. Hundreds of students were captivated by the site of the bright green machines making fresh fruit smoothie samples for students during lunch.



Students and staff alike enjoyed the tasty treats and learned about healthy alternatives to sugary drinks and snacks, and just how easy they are to make at home. And of course, the student excitement level around making the treats themselves by pedaling the bikes was a huge draw.

To schedule a blender bike visit to your school, [email us here](#).



Los estudiantes de Hannalei enfrentan sus miedos alimenticios

Los estudiantes de Hannalei Elementary hicieron frente al desafío de probar nuevas comidas durante una reciente visita por nuestro equipo WaveCrest Café para el Reto de Factor Miedo de Comidas (Fear Factor Food Challenge). La actividad realizada a la hora del almuerzo, presentó varias frutas y vegetales que posiblemente no conocían los estudiantes. Aquellos que probaron cada uno de los productos destacados fueron premiados con una calcomanía especial anunciando, "I Survived!" (¡Sobreviví!), y con ello declarando su valentía de comidas. Los productos presentados a probar fueron:

- El kiwi
- La col morada
- Los arándanos secos
- Los garbanzos rostizados

- El pimiento morrón rojo

La actividad del Reto de Factor Miedo de Comidas es una manera divertida y comprometedor para dar a conocer comidas posiblemente desconocidas para los estudiantes y el personal escolar, y les permite darse una idea de lo fácil y divertido que es tratar cosas nuevas.

Si le interesa tener un Reto de Factor Miedo de Comidas en su escuela, envíenos un mensaje por correo electrónico aquí.

El Espectáculo de las Bicicletas (Blender Bikes) en Breeze Hill



Breeze Hill Elementary dio inicio al año 2020 con estilo con la visita de las bicicletas (Blender Bikes) de WaveCrest Café el primer viernes después de regresar de las vacaciones de invierno. Cientos de estudiantes fueron captivados al ver las máquinas de color verde brillante haciendo muestras de batidos de fruta fresca para los estudiantes durante la hora de almuerzo.

Los estudiantes, al igual que el personal escolar disfrutaron de las sabrosas delicias y aprendieron sobre alternativas saludables a meriendas y bebidas azucaradas, y de lo fácil que son hacer en casa. Y claro, el nivel de emoción de los estudiantes al tener que hacer sus propias delicias, a través del pedaleo de bicicletas, fue una tremenda atracción.

Para programar una visita a su escuela de las bicicletas (Blender Bikes), envíenos un correo electrónico aquí.

Harvest Of The Month | Cosecha del Mes

February Featured Item: Oranges

Oranges are among the most vibrant foods around, both in color as well as the number of nutrients packed into these tasty citrus treats. What's more, oranges can be used in almost any meal setting as a flavoring, a side item, or a garnish. But before we get to that, let's look at some of the historical facts about oranges.

Harvest of the Month



Oranges were originally found in Southeast Asia, and have crossed the planet to become a global favorite. Compared to what we now know, oranges used to be more bitter. But a single farm in Brazil pioneered a different way to grow oranges, making them sweeter and more used to what we now identify as the sweet, tangy taste of oranges.

They are packed with vitamins B and C, as well as thiamin, folate, fiber, and potassium. And because they grow in warm, subtropical and semi-tropical areas, California is a major producer of oranges. That gives us easy access to these nutrient-packed bits of goodness.

Facts About Oranges:

- Almost 40 percent of the orange crop in the United States is used for making frozen concentrate.
- After chocolate and vanilla, orange is the world's favorite flavor.
- Navel oranges are the most popular "eating" orange in the world. They got their name because the bottom looks like a belly button or navel.
- As Valencias ripen on the tree, they go from green to yellow-orange. When the weather becomes warm the oranges regain a little green tinge starting at the stem end as a result of the chlorophyll returning to the peel. This process is called "re-greening."
- Unlike many fruits, citrus does not continue to ripen after being picked.



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

Producto destacado de febrero: Las naranjas

¿Participa su salón de clases en la Cosecha del Mes? Es divertido y completamente motivador. Además de recursos para el aula y el hogar, este año hemos incluido un componente de jardinería para darles aún más oportunidades prácticas, como también, poder vivir el gozo de



descubrir nuevas maneras de interactuar con la comida.

El producto destacado para febrero: ¡Las naranjas!

Las naranjas son unas de las comidas más vibrantes en existencia, tanto en color como en la cantidad de nutrientes repletos dentro de estas sabrosas deliciosas frutas cítricas, sabrosas. Es más, las naranjas pueden ser usadas en casi cualquier situación alimenticia como un condimento, acompañamiento, o adorno. Pero antes de esto, hay que ver algunos datos históricos sobre las naranjas.

Las naranjas fueron originalmente encontradas en el sureste de Asia, y han cruzado el planeta para convertirse en una fruta favorita mundial. En comparación con lo que hoy en día sabemos, las naranjas eran más amargas. Pero una sola granja en Brasil fue la primera en encontrar una manera diferente de cultivar naranjas, haciéndolas más dulce y acostumbrándonos a que ahora conocemos, un sabor de naranja dulce y agrio.

Están repletas de vitaminas B y C, al igual que en tiamina, folato, fibra, y potasio. Además, el hecho de que crecen en áreas subtropicales y semitropicales hace, de California un gran productor de naranjas. Esto nos da acceso fácil a estos bocados de riqueza repletas de nutrientes.

Datos sobre las naranjas:

- Casi el 40 por ciento del cultivo de naranjas en los EE.UU., se utiliza para hacer concentrado congelado.
- Aparte del chocolate y la vainilla, el sabor naranja es el favorito del mundo.
- Las naranjas Navel (de ombligo) son las naranjas con más consumo popular en el mundo. Obtuvieron el nombre porque su formación inferior tiene un parecido al ombligo.
- Conforme las Valencias maduran en el árbol, cambian de verdes a amarillo-anaranjado. Cuando el clima se vuelve cálido, las naranjas recuperan un poco del tinte verde comenzando en la punta del tallo, como resultado de que la clorofila regresa a la cáscara. Este proceso se llama “reverdecimiento.”
- A diferencia de otras frutas, las cítricas no continúan madurando después de haber sido recolectadas.



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.

From The Website | Del sitio Web

Time Savers: Eat Healthy in a Flash



A common complaint when it comes to eating healthy is that it takes too much time. While it may be tempting to stop at the drive-thru on the way home from work, the convenience of a burger is traded for all the nutrients that our bodies need. These time-saving techniques are simple ways you can score easy wins with healthy eating, without having to spend a lot of time in the kitchen.

Read more about easy timesavers [on our website](#).

Del sitio Web

Ahorradores del tiempo: Come saludable en un instante



Una queja común cuando se trata de comer de manera saludable, tiene que ver con la cantidad de tiempo que se toma. Mientras que puede ser tentador pasar por una ventanilla de autoservicio rumbo a casa del trabajo, terminamos por intercambiar los nutrientes que nuestros cuerpos necesitan, por lo conveniente de comprar una hamburguesa. Estas técnicas ahorradoras del tiempo son maneras sencillas de ganar victorias a la hora de comer saludablemente, sin tener que pasar demasiado tiempo en la cocina.

Lea más sobre sencillos ahorradores del tiempo [en nuestro sitio web](#).

Farm Spotlight | La granja destacada



Lakeside Organic Gardens - Watsonville, CA

What They Grow: broccoli, cauliflower, lettuce, kale, cucumbers, and more

Lakeside Organics from Watsonville, CA was founded in 1996, and will celebrate its 24th year in 2020. The farm produces more than 50 types of vegetables and is 100% percent organic, having achieved that goal in 2000. The farm has 250 employees, including 10 from the Peixoto family, which founded the farms. The Peixotos have been farming in California's central valley since the late 1800s and are invested in the well-being of the region.

Lakeside Organics believes a healthy ecosystem is important for healthy crops. This is why they encourage wildlife on their farms. Beneficial insects help to control pest insects, as do local and migrating birds. Dick Peixoto, the owner of Lakeside Organics, even puts out birdhouses and bat boxes to encourage native wildlife to raise their families on his farm. This is especially important on a 100% organic farm that doesn't use any chemical pesticides or fertilizers.

Vista Unified students depend on Lakeside Organics for fresh salad bar produce, but also for a supply of organic cilantro! Vista Unified makes dozens of gallons of fresh salsa every week and needs a lot of cilantro. Fortunately, students never have to worry about running out.

We're happy to offer their fresh, seasonal veggies, and to support California family farms as providers of the finest foods to our WaveCrest Cafe community.

La granja destacada



Lakeside Organic Gardens - Watsonville, CA

Qué es lo que cultivan: brócoli, coliflor, lechuga, col rizada, pepinos y más.

J_i cqqc Mpe_l gaq de Watsonville, CA fue fundada en 1996, y celebrará sus 24 años en 2020. La granja produce más de 50 tipos de vegetales y es 100% orgánica, habiendo alcanzado este objetivo en el 2000. La granja emplea a 250 empleados, entre ellos, 10 de la familia Peixoto,

quienes fundaron las granjas. Los Peixotos han estado cultivando en el valle central de California desde los 1800s y están dedicados al bienestar de la región.

J_i cɑϕc Mɾe_l ɟɑq cree que un ecosistema saludable es importante para una cosecha saludable. Por este motivo, ellos favorecen la vida silvestre en las granjas. Los insectos beneficiosos ayudan a controlar a los insectos plaga, como lo hacen los pájaros locales y en migración. Dick Peixoto, el dueño de *J_i cɑϕc Mɾe_l ɟɑq*, incluso, coloca casas de pájaros y cajas para murciélagos para alentar a la vida silvestre a criar a sus familias en la granja. Esto es especialmente importante en una granja que es 100% orgánica, la cual no utiliza ningún pesticida químico o fertilizantes.

Los estudiantes de Vista Unified dependen de un producto fresco de *J_i cɑϕc Mɾe_l ɟɑq* no solo para la barra de ensaladas, sino también para un suministro de ¡cilantro orgánico! El Distrito de Vista Unified hace decenas de galones de salsa fresca cada semana, y necesita mucho cilantro. Afortunadamente, los estudiantes nunca tienen que preocuparse de que se acabe.

Nos da gusto ofrecer sus vegetales frescos y de temporada, y en apoyar a las granjas familiares en California como proveedores de comidas finas a nuestra comunidad de WaveCrest Café.

Menu Spotlight: Spicy Crispy Chicken Salad



This salad has been a favorite for several years, winning the hearts and bellies of students and staff alike. Tender white meat chicken in a crispy, spiced coating is placed atop a bed of fresh greens and served with fruit and vegetable garnishes. Top with any of our dressings, including our homemade low-fat buttermilk ranch for a light but hearty lunchtime meal.

Be sure to try one today.

Menú destacado: Ensalada picosa de pollo crujiente

Esta ensalada ha sido una favorita por varios años, conquistando los corazones y las pancitas de los estudiantes, y el personal escolar por igual. Carne blanca tierna de pollo en una capa

Spicy, Crispy Chicken Salad

"I just wanted to let you know that your spicy chicken salad is delicious! It has now become my favorite salad dish!"

Jackson Ta, Math Teacher @
Madison Middle School



crujiente y sazonada, es colocada encima de una cama de verduras frescas, y servida con frutas y un acompañamiento de verduras. Cúbrela con cualquiera de nuestros aderezos, incluyendo nuestro aderezo ranchero de suero de mantequilla bajo en grasa, hecho en casa, para una comida ligera pero abundante.

Asegúrese de probar una hoy.

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 Spring 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

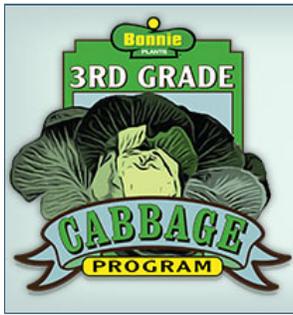
El Children Obesity Fund procura educar a padres de familia e hijos sobre las crecientes tasas de obesidad en los Estados Unidos y evitar que la próxima generación continúe por este camino poco saludable. La fundación se esfuerza por apoyar a las organizaciones sin fines de lucro que comparten el objetivo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



Annie's Garden Fundraiser - Donate or Start Your Fundraiser Today

Annie's started this website to track school garden fundraisers, and also to provide a resource to design and publicize your own school garden fundraising campaign. Start by clicking on, "Set up your fundraiser" or find an existing campaign to support. Participants have opportunities to win weekly prizes. [Click here](#) for more information.

Recaudación de fondos *Annie's Garden Fundraiser* – Haga una donación o comience su recaudación de fondos hoy mismo

Annie comenzó este sitio web para hacer un seguimiento de los eventos de recaudación de fondos de los huertos escolares, y también para proporcionar un recurso para diseñar y publicitar su propia campaña de recaudación de fondos de huertos escolares. Empiece haciendo clic en «Set up your fundraiser» (Organice su campaña de recaudación de fondos) o busque una campaña existente para apoyarla. Los participantes tienen la oportunidad de ganar premios semanales. [Haga clic aquí](#) para obtener más información.

Carton 2 Garden - deadline to apply: 4/1/2020



Win one of 15 prizes with a value of \$5,000 with this fun and creative contest. Students display their creativity by re-purposing milk and juice cartons from the school cafeteria to build or enhance a school garden. Tons of fun for students, educators and PTAs. [Learn more and enter the](#)

[contest here](#).

Carton 2 Garden - fecha límite para enviar su solicitud, 1 de abril de 2020

Gane uno de los 15 premios con un valor de \$5000 con este divertido y creativo concurso. Los estudiantes demuestran su creatividad al darle un nuevo uso a las cajitas de leche y jugo, que se dan en la cafetería, para construir o mejorar su jardín escolar. Mucha diversión para estudiantes, educadores y PTA's. [Para obtener más información y participar en el concurso haga clic 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 | Síguenos en las redes sociales



Preview Done Service & Support: support@schoolmessenger.com | (800) 920-3897 Use of this system is subject to the Privacy Policy and Terms of Service © 1999-2019 SchoolMessenger. All Rights Reserved. Logged in as Human Relations (humanrelations) Remote phone access #: (844) 282-8292 Current system time is October 27th, 2019 09:44 am (US/Pacific)