

Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

January 2021 | Enero de 2021



New Menu! | ¡Nuevo menú!

We've kicked off 2021 with new menus for both Vista Classic and Vista Virtual meals. New menu items include:

Burrito Bowl



Chicken Ranch Wrap



Chicken Tenders



Protein Box w/ Egg, Seeds & Crackers



Cheese & Green Chile Tamale



These delicious new options come in addition to long time favorites like our fresh-baked WaveCrest Pizza (cheese and pepperoni), Teriyaki Chicken with Rice, a Grilled Cheese Sandwich, All-Beef Hamburger, as well as our savory Veggie Burger.

Whatever your tastes, we're confident that this menu has something for you. [Be sure to check out our menus](#) and let us know what you'd like to see on future menus.

¡Nuevo menú!

Hemos iniciado el 2021 con nuevos menús de comida para los modelos de aprendizaje Vista Clásico y Vista Virtual. Los nuevos productos del menú incluyen:

- Tazón de burrito
- Envoltura de Ranch de pollo
- Tiras de pollo
- Caja de proteínas
- Tamal de queso con chile verde

Estas nuevas y deliciosas opciones se añaden a los productos favoritos de siempre como nuestra pizza WaveCrest recién horneada (queso y pepperoni), pollo teriyaki con arroz, sándwich tostado de queso, hamburguesa de carne, así como nuestra sabrosa hamburguesa vegetariana.

Sean cuales sean sus gustos, estamos seguros de que este menú tiene algo para usted. Asegúrese de revisar nuestros menús y háganos saber lo que le gustaría ver en futuros menús.

Notes About Our Meal Service

Vista Virtual Changing to Wednesday-only Meal Distribution

Beginning January 27, 2021 our Vista Virtual meal distribution will be providing 7-days' worth of meals every Wednesday at all of our existing sites.



Weekly Bulk Produce: Another new feature for the Vista Virtual distribution will be the inclusion of bulk amounts of fruits and vegetables. Each week will feature a variety of fresh, seasonal produce based on seasonal availability. Keep an eye out for flyers and social media posts announcing each week's produce.

Service is available for all children 18 & under, with no forms or paperwork required.

Locations, days, and times for Vista Virtual meal distribution are as follows:

Foothill Oak Elementary now serves between 11AM - 1PM

8AM - 9AM: Roosevelt Middle School; Vista High School

11AM - 1PM: Foothill Oak Elementary School; Grapevine Elementary; Madison Middle; Maryland Elementary; Rancho Buena Vista High School; Roosevelt Middle School; VAPA; Vista High School

3PM - 4PM: Vista High School

No Charge For Meals

All meals are offered at no charge *for children aged 18 & under*, an opportunity that will continue through the end of the 2020-21 school year as part of a special waiver by the USDA to address the pandemic. This applies to meals served both on-campus and through our Vista Virtual meal distribution sites each Monday and Wednesday. No matter your environment, we've got your breakfast and lunch (and often times supper) covered.

Vista Classic

For students (and staff) who are participating in on-site instruction, our locations are open daily to serve tasty and nutritious meals with smiles (even if they are hidden behind masks). Our team is working with leaders at each school to provide safe, socially-distanced serving, and eating environments. **Note:** no-charge meals are offered to children 18 & under.

Información sobre nuestro servicio de comidas



Vista Virtual cambia la distribución de comidas solamente a los miércoles

A partir de 27 de enero, 2021, nuestra distribución de comidas Vista Virtual proporcionará comidas para 7 días cada miércoles en todos nuestros sitios existentes.

Productos semanales a granel: Otra característica nueva para la distribución de Vista Virtual será la inclusión de cantidades a granel de frutas y verduras. Cada semana se ofrecerá una variedad de productos frescos de temporada según la disponibilidad de temporada. Esté atento a los volantes y las publicaciones en las redes sociales que anuncian los cultivos de cada semana.

Este servicio está disponible para todos los niños menores de 18 años, sin necesidad de formularios ni papeleo.

A continuación se detallan los días, horarios y puntos de distribución de comida para el modelo de aprendizaje Vista Virtual:

Foothill Oak Elementary ahora sirve entre las 11AM - 1PM

8AM - 9AM: Roosevelt Middle School; Vista High School

11AM - 1PM: Foothill Oak Elementary School; Grapevine Elementary; Madison Middle; Maryland Elementary; Rancho Buena Vista High School; Roosevelt Middle School; VAPA; Vista High School

3PM - 4PM: Vista High School

Comidas gratuitas

Todas las comidas escolares se ofrecen sin costo alguno, una oportunidad que continuará hasta el final del año escolar 2020-21 como parte de una exención especial del USDA para abordar la pandemia. Esto incluye las comidas que se sirven en las escuelas y a través de nuestros puntos de distribución de comida para el modelo de aprendizaje Vista Virtual cada lunes y miércoles. Sin importar su entorno, puede contar con su desayuno y almuerzo (y a menudo su cena).

Modelo de aprendizaje Vista Clásico

Para los estudiantes (y el personal escolar) que participan en la instrucción en persona, nuestros puntos de distribución están abiertos diariamente para servir comidas nutritivas y sabrosas con una sonrisa (aunque se oculte detrás de un cubrebocas). Nuestro equipo está trabajando con los líderes de cada escuela para brindar un entorno seguro y socialmente distanciado a la hora del servicio y de comer.

MENU SPOTLIGHT: Protein Box with Egg, Seeds, and Crackers

Protein Box w/ Egg, Seeds & Crackers



Based on a lot of feedback and input, we've assembled a vegetarian option that we think will become a fast favorite. This protein box is similar to those you might see at your favorite coffee shop.

The box starts with a fresh, hard-boiled egg. For those who like a little spice, a packet of Tapatio sauce is there to offer you some heat. Also included is a package of sunflower seeds, string cheese, fresh fruit, and a bag of crackers.

This meal is protein-packed, features seasonal produce, and is great fuel to power learning. Be sure to try our Protein Box on the new menu!

MENÚ DESTACADO: Caja de proteínas de semillas, huevo y galletas

Protein Box w/ Egg, Seeds & Crackers



**WAVECREST
CAFE**

Fresh
Healthy
Delicious

Basándonos en un montón de comentarios y sugerencias, hemos creado una opción vegetariana que creemos que se convertirá pronto en un producto favorito. Esta caja de proteínas es parecida a las que puede ver en su cafetería favorita.

La caja contiene un huevo fresco y cocido. A los que les gusta un poco de picante, hay un paquete de salsa Tapatío para ofrecerles un poquito de sabor. También se incluye un paquete de semillas de girasol, queso en tiras, fruta fresca y una bolsa de galletas.

Esta comida está repleta de proteínas, contiene productos de temporada y sirve como energía para fomentar el aprendizaje. ¡Asegúrense de probar nuestra Caja de Proteínas en el nuevo menú!

STAFF SPOTLIGHT: Allen Book, Warehouse Storekeeper



Our team has so many fantastic people, many of whom are never seen. In the case of Warehouse Storekeeper Allen Book, that's just fine. Our warehouse manager isn't much for pictures, but his care and attention to detail make our warehouse a picture of organization.

That has been especially important during the past year of dealing with COVID. Having situations change quickly means that Allen and his team's work to keep food and supplies organized helps us all to adapt. Nowhere has this been so important as adapting to the challenges of sourcing food. Suppliers have come and gone, which keeps the team scrambling to keep up.

Allen prefers we show his work instead of himself.

Says Allen, "We used to have set distributors - we used to have two. Now we have six or seven. So the amount of logistics just for getting product in here has changed. It's a lot more complicated for numerous reasons," he explains.

"When you have the same company, you get the same delivery every day, you get the same delivery days, you get the same delivery times. Now, suppliers will show up whenever they want. And when a delivery shows up, everything has to stop to get that in and out of everybody's way."

Allen keeps the warehouse clearly labeled and organized so that everyone knows where things are supposed to be and can find things easily. That produces a smooth and efficient operation. And all of that goes to help us to better serve our community and the children and family who access our meals.

Says Allen, "I feel good about how our food helps families. It can be hard seeing people and knowing that they really need the food. I think everybody here realizes what they're doing. And they're helping the community. And I think everybody feels good about that."



As for the favorite part of Allen's job? "My main concern is warehouse organization. And that's what I feel like I do best. Even in these tough times, my warehouse is organized and that makes everybody else's job easier. That's what I like to do: make things as smooth as I can for everybody else."

PERSONAL ESCOLAR DESTACADO: Allen Book, almacenista

Nuestro equipo tiene tantas personas excepcionales, muchas de las cuales nunca se ven. En el caso del almacenista Allen Book, esto es bueno. El encargado de nuestro almacén no es muy aficionado a las fotos, pero su cuidado y atención a los detalles hacen de nuestro almacén un retrato de organización.

Esto ha sido especialmente importante durante el último año de tratar con COVID. El hecho de que las situaciones cambien rápidamente significa que el trabajo de Allen y su equipo para mantener la comida y los suministros organizados nos ayuda a todos a adaptarnos. Ningún lugar ha sido tan importante como el de adaptarse a los desafíos para obtener alimentos. Los



Allen prefers we show his work instead of himself.

proveedores entran y salen, lo que mantiene al equipo trabajando duro para mantenerse al día.

Allen explica, «Antes teníamos distribuidores establecidos - teníamos a dos. Ahora, tenemos seis o siete. Así que la cantidad de logística solo para traer el producto aquí ha cambiado. Es mucho más complicado por numerosas razones».

«Cuando tienes a la misma empresa, recibes la misma entrega todos los días, con los mismos días y horarios de entrega. Ahora, los proveedores llegan cuando quieren. Y cuando una entrega llega, todo tiene que detenerse para que

eso entre y salga de la vista de todos».

Allen mantiene el almacén claramente etiquetado y organizado para que todos sepan dónde deben estar las cosas y puedan encontrarlas fácilmente. Eso produce una operación fácil y eficiente. Y todo eso nos ayuda a servir mejor a nuestra comunidad y a los niños y familias que acceden a nuestras comidas.

Allen dice, «Me siento bien con la forma en que nuestra comida ayuda a las familias. Puede ser difícil ver a la gente y saber que realmente necesitan la comida. Creo que todos aquí entienden lo que están haciendo. Y están ayudando a la comunidad y creo que todos se sienten satisfechos con eso».



¿En cuanto a la parte favorita del trabajo de Allen? «Mi principal preocupación es la organización del almacén. Y eso es lo que siento que hago mejor. A pesar de estos tiempos difíciles mi almacén está organizado y eso facilita el trabajo de los demás. Eso es lo que me gusta hacer: hacer las cosas lo más fácil posible para todos los demás».

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 gigante 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.

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



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)

