

## Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

September 2021 | Septiembre de 2021



**WAVECREST  
CAFE**  
Nutrition Services | Vista Unified School District

**Nutrition Newsletter**

### SCHOOL MEALS ARE FREE!

Student meals offered at no cost for the 2021-22 school year.



SEE YOUR SCHOOL'S WEBSITE FOR MENUS & DETAILS

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER.  
ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.



### Welcome Back! All School Meals Are Free in 2021-22.

Welcome back to the new school year! We hope the first two weeks have been great, and we are excited to see all of the smiling faces of our students and staff. There's a lot to be excited about, and we'll be highlighting several things here, starting with...

#### No Cost for School Meals This Year!

That's right - all school meals for the 2021-22 school year are offered to students at no cost. That includes breakfast, lunch, and supper if your child's school offers a supper option. We are grateful to the USDA for expanding our ability to offer these meals to our students at no cost and hope that you will make the most of this offer.

Not only can families save plenty of money on food, but with meals ready at school, you'll have more time to spend together as a family when you used to be making lunches! As

always, we are committed to serving fresh, healthy, delicious meals, and working with as many local and California-based farms as possible.

## ¡Bienvenido de nuevo! Todas las comidas escolares son gratuitas para el año escolar 2021-2022

### ¡SIN CARGO PARA COMIDAS ESCOLARES!

El desayuno y el almuerzo se ofrecen sin costo alguno para el año escolar 2021-22



CONSULE EL SITIO WEB DE SU ESCUELA PARA VER LOS MENÚS Y LOS DETALLES

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER.  
ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.



Bienvenidos al nuevo año escolar! Ojalá que las dos primeras semanas hayan sido estupendas, y nos entusiasma ver todas las caras sonrientes de nuestros estudiantes y personal escolar. Hay muchas cosas que nos entusiasman, y aquí destacaremos varias, primero por que...

### ¡Este año las comidas escolares son gratuitas!

Así es. Todas las comidas escolares para el año escolar 2021-2022 son gratuitas para los estudiantes. Esto incluye el desayuno, el almuerzo y la cena, si la escuela de su hijo ofrece una opción de cena. Estamos agradecidos al USDA por ampliar nuestra capacidad de ofrecer estas comidas a nuestros estudiantes sin costo alguno y esperamos que aprovechen esta oportunidad.

Las familias no solo pueden ahorrar mucho dinero en comida, sino que, con las comidas preparadas en las escuelas, tendrán más tiempo para pasar juntos en familia cuando ya no acostumbraban a tener que preparar los almuerzos! Como siempre, nos comprometemos a servir comidas frescas, saludables y deliciosas, y a trabajar con tantas granjas de la zona y de California como sea posible.

## New Menu

Our fall menu is posted [on our website](#), and we're as excited as ever to be serving a variety of classic favorites and new entrees that we hope will become popular and long-running offerings.

### Classics

Some of our most popular items are back this fall, including:



**WaveCrest Pizza:** baked fresh daily in our commercial pizza ovens using a custom whole wheat crust from a local bakery, we'll have a variety of pizzas this fall, including cheese, pepperoni, as well as veggie-and meat-lovers options.



**Yogurt & Berry Parfait:** This popular vegetarian option brings a bit of breakfast to lunch-time, with a hearty serving of yogurt, toasted granola, and fresh berries. Available at middle and high schools.



**Burgers:** Our all-beef hamburgers and cheeseburgers are always popular, and our black bean burger has made lots of fans with those wanting something a little different.



**Veggie Protein Salad:** This is one of our two always-available options - a tasty, filling entree salad packed with fresh veggies and protein. Available at middle and high schools.

### New Entrees

We have a number of new menu entrees being offered this fall, including:

**Chicken Curry:** Indian food continues to grow in popularity, and so we've added a delicious mild curry to a chicken dish. Surrounded by fresh veggies, we can't wait for students to try this meal.



**Brunch for Lunch:** French Toast & Sausage headline this new entree, with a seasonal offering of fresh fruits & veggies sure to be a hit.



**Buffalo Chicken Tater Tot Nachos:** This hearty and spicy new entree is a protein-packed treat, with fresh, lean chicken seasoned with Buffalo sauce on top of our ever-popular tater tots. Garnish with fresh produce and enjoy! Available at middle and high schools.

Whatever your taste, we're confident that we'll have something fresh, healthy, and delicious, ready for you every day.

\*\*\* With meals being offered at no charge, we are anticipating more students will be dining with us. This may affect the availability of some entrees as we learn and adapt to greater numbers and meeting the demand.

## Nuevo menú

Nuestro menú de otoño está publicado [en nuestro sitio web](#), y estamos más entusiasmados que nunca por servir una variedad de platos principales clásicos y nuevos que esperemos que se conviertan en favoritos y permanentes.

### Los clásicos

Algunos de nuestros productos más populares vuelven este otoño, como:



**La pizza WaveCrest:** Horneada a diario en nuestros hornos de pizza comerciales con una masa de trigo integral especial de una panadería local. Tendremos una variedad de pizzas este otoño, incluyendo queso, pepperoni, así como opciones para los amantes de las verduras y la carne.



**El parfait de yogur y bayas:** Esta popular opción vegetariana incorpora un poco de desayuno a la hora del almuerzo, con una buena porción de yogur, granola tostada y bayas frescas. Disponible en escuelas intermedias y secundarias.

**Las hamburguesas:** Nuestras hamburguesas de carne y las hamburguesas con queso son siempre populares, y nuestra hamburguesa de frijol negro ha logrado una gran cantidad de fieles seguidores entre los que quieren algo diferente.



**La ensalada de proteína vegetal:** Esta es una de nuestras dos opciones que siempre están disponibles: Una sabrosa ensalada principal repleta de verduras frescas y proteínas. Disponible en las escuelas secundarias y preparatorias.

## Nuevos platos principales

Este otoño ofrecemos una serie de platos principales nuevos en el menú, entre ellos:



**Pollo al curry:** La comida de la India sigue creciendo en popularidad, y por eso hemos añadido un delicioso curry suave a un plato de pollo. Acompañando de verduras frescas, nos morimos de ganas de que los estudiantes prueben esta comida.



**Desayuno-almuerzo:** La tostada francesa y salchicha encabezan este nuevo plato principal, con una selección de frutas y verduras frescas de temporada que seguro será un éxito.

**Nachos de pollo y papas con salsa búfalo:** Este nuevo plato principal abundante y picante es una delicia repleta de proteínas, con pollo fresco y sin grasa sazonado con salsa búfalo encima de nuestros populares papas tater tots. ¡Adorne con productos frescos y disfrute! Disponible en las escuelas secundarias y preparatorias.



Sea cual sea su gusto, estamos seguros de que tendremos algo fresco, saludable y delicioso listo para usted todos los días.

*\*\*\*Como las comidas son gratuitas, se espera que más estudiantes coman con nosotros. Esto puede afectar a la disponibilidad de algunos platos principales mientras aprendemos y nos adaptamos a una mayor cantidad de estudiantes y a satisfacer la demanda.*

# WE'RE HIRING!



SEE OPEN POSITIONS  
AND JOIN OUR TEAM!



[www.wavecrestcafe.com](http://www.wavecrestcafe.com)

Come join our team!

## We're Hiring!

We have staffing opportunities at most of our schools, and new positions come up regularly. Come be part of a fun, dynamic team and serve our students, staff, and families every day.

With all meals being offered at no charge, we are anticipating even more students will be dining with us, which may result in longer lines. Help us serve our students faster and better - come be part of our team!

[Click here](#) to learn more about our open positions and apply today.

## Estamos contratando

Tenemos oportunidades laborales en la mayoría de nuestras escuelas, y frecuentemente surgen nuevos puestos. Forme parte de un equipo divertido y dinámico y preste servicio a nuestros estudiantes, personal escolar y familias todos los días.

Al ofrecer todas las comidas de forma gratuita, anticipamos que habrá aún más estudiantes comiendo con nosotros, lo que puede resultar en filas más largas. Ayúdenos a prestar un servicio más rápido y mejor a nuestros estudiantes. ¡Forme parte de nuestro equipo!

Haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre nuestros puestos de trabajo disponibles y postule hoy mismo.



## Farm to School | De la Granja a la Escuela

WaveCrest Cafe has become a leader in the growing Farm to School movement, which emphasizes three main practices for schools:

- **Sourcing more food locally** to bring in the freshest foods AND supporting local businesses.
- **Conducting nutrition education** so that students learn how to develop healthy food habits and knowledge.
- **School gardens** to help students learn where their food comes from.

Farm to School takes work and dedication from many areas of the school, from our nutrition team to teachers, administrators, and staff, as well as volunteers and community leaders.

We are thrilled to work with a wide network of local and California-based family farms to provide fresh, seasonal fruits and vegetables, as well as with local bakeries and dairies, to provide fresh, local foods for our students. Our popular classroom program, Harvest of the Month, will return in October, and school gardens are returning to regular use.

You can support Farm to School programs by eating more school meals. The more meals we serve, the more we are able to invest in programs like Farm to School and local foods.

## De la Granja a la Escuela



El WaveCrest Café se ha convertido en un líder del creciente movimiento *Farm to School*, centrado en tres prácticas principales para las escuelas:

- **Conseguir más alimentos a nivel local** para traer los alimentos más frescos Y apoyar a los comercios locales.
- **Llevar a cabo una educación nutricional** para que los estudiantes aprendan a desarrollar hábitos y conocimientos alimenticios saludables.
- **Huertos escolares** para que los estudiantes aprendan el origen de sus alimentos.

*Farm to School* requiere esfuerzo y dedicación por parte de muchas personas de la escuela, desde nuestro equipo de nutrición hasta los maestros, el personal administrativo, y el personal escolar, así como los voluntarios y los líderes de la comunidad.

Estamos muy contentos de trabajar con una amplia red de granjas familiares de la zona y de California para proporcionar frutas y verduras frescas de temporada, así como con panaderías y lecherías locales, para proporcionar alimentos frescos y de la zona a nuestros estudiantes. Nuestro popular programa para los salones de clase, la Cosecha del Mes, volverá en el mes de octubre y los huertos escolares volverán a utilizarse con frecuencia.

Puede apoyar los programas *Farm to School* consumiendo más comidas escolares. Entre más comidas sirvamos, más podremos invertir en programas como *Farm to School* y en alimentos de la zona.

## Salad Bars are Back

# HOW TO USE THE SALAD BAR

TOP TIPS FOR TASTY MEALS



We are thrilled to have our salad bars back at every elementary school. Students and staff alike love to create the salad of their dreams using a selection of fresh, seasonal produce, a rotating selection of toppings, and our delicious homemade dressings, like low-fat buttermilk ranch.

And since it's been a little while since our elementary students have been able to use a salad bar, we've put together a [short video](#) with some tips and best practices for making the most of the salad bar. Enjoy this video - we'll see you at the salad bar.

## Vuelve la barra de ensaladas

# HOW TO USE THE SALAD BAR

TOP TIPS FOR TASTY MEALS



Estamos encantados de volver a tener nuestra barra de ensaladas en todas las escuelas primarias. Tanto a los estudiantes como al personal escolar les encanta crear su ensalada ideal utilizando una selección de productos frescos de temporada, una selección rotativa de ingredientes y nuestros deliciosos aderezos caseros, como el aderezo ranchero de suero de mantequilla bajo en grasa.

Y como hace un tiempo que nuestros estudiantes de primaria no han podido utilizar la barra de ensaladas, hemos preparado un [breve video](#) con algunos consejos y buenas prácticas para aprovechar al máximo la barra de ensaladas. Disfrute de este video - nos vemos en la barra de ensaladas.

## MENU SPOTLIGHT: WaveCrest Pizza



We'd like to take this spot to tell you (or remind you) all about our WaveCrest Pizza.

First of all - our pizzas are made fresh daily in our central kitchen, which is equipped with a commercial pizza oven. We start with a custom white whole-wheat crust developed by a [local bakery](#). From there we add a layer of fresh tomato sauce followed by our own special blend of fresh mozzarella cheese.

As soon as the pizzas are out of the oven they are sliced, boxed, and driven straight to our schools to be as fresh as possible.

We regularly offer both cheese and pepperoni pizzas, and often add a specialty pizza to the mix. This fall we will be offering a veggie-lovers pizza in August and September, and a meat-lovers pizza in October and November.

Be sure to check your school's menu to see which day WaveCrest Pizza is being served, and enjoy this always-popular custom menu item.

## MENÚ DESTACADO: Pizza WaveCrest



Nos gustaría aprovechar este momento para contarle (o recordarle) todo sobre nuestra pizza WaveCrest.

En primer lugar, nuestras pizzas se preparan diariamente en nuestra cocina central, que cuenta con un horno de pizza comercial. Comenzamos con una masa blanca de trigo integral preparada por una panadería local. Luego añadimos una base de salsa de tomate fresca, acompañada de nuestra mezcla especial de queso mozzarella fresco.

En cuanto las pizzas salen del horno, se cortan, se empaquetan y se llevan directamente a nuestras escuelas para que estén lo más frescas posibles.

Ofrecemos con frecuencia pizzas de queso y pepperoni, y a menudo añadimos una pizza especial al conjunto. Este otoño ofreceremos una pizza para los amantes de las verduras en agosto y septiembre, y otra para amantes de la carne en octubre y noviembre.

Asegúrese de revisar el menú de su escuela para ver qué día se sirve la pizza WaveCrest y disfrute de este producto favorito del menú.

## 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](#).

### 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!

### 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.

### American Heart Association Teaching Gardens Grant - Rolling Dates

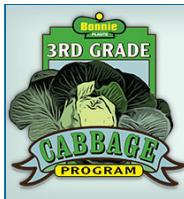


The American Heart Association is helping the fight against childhood obesity by planting gardens in elementary schools across the country that become real-life learning laboratories for students to experience what it means to be healthy. Click [here](#) to learn more.

### 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](#).



## 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](#).



## 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](#).



### 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](#).



### 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!



### 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.



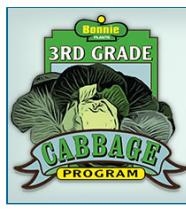
## Teaching Gardens (Jardines de enseñanza) de American Heart Association - continua

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.



## 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](#).



## 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.



## 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](#).

[info@wavecrestcafe.com](mailto:info@wavecrestcafe.com) | [www.WaveCrestCafe.com](http://www.WaveCrestCafe.com)

