

## Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

November 2021 | Noviembre de 2021



Nutrition Newsletter

Nutrition Services | Vista Unified School District

### NEW MENU!



**Starts November 8th**

Check your school's menu & schedule today.

[www.WaveCrestCafe.com/menu](http://www.WaveCrestCafe.com/menu)

### New Menu Starts November 8th!

Our brand new Winter 2021-22 menu is posted [on our website](#). As always, we'll be serving a variety of classic favorites and new entrees that we hope will become popular and long-running offerings.

### Annual Favorites Are Back!

We've got some popular items from past menus returning for winter, including:

- **Orange Chicken & Rice:** An instant favorite every time it's on the menu. Tender bites of chicken in a tangy orange sauce served over a bed of rice. Add veggies and fruit on the side for added flavor and a

### Orange Chicken



**WAVECREST CAFE**  
Fresh Healthy Delicious

complete meal.

### Bean & Cheese Pupusa



**WAVECREST CAFE**  
Fresh Healthy Delicious

- **Bean & Cheese Pupusa:** A sleeper hit a few years ago. It was unfamiliar, but as soon as people tried them they leaped to the front of the line of favorite entrees. Enjoy this with our homemade salsa and fresh sides.

### BLT Club Wrap



**WAVECREST CAFE**  
Fresh Healthy Delicious

- **BLT Club Wrap:** A whole wheat wrap hugs the delicious ingredients inside for a lunchtime meal as fresh as it is filling.

## New Entrees

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

### Korean BBQ Pork Sliders



**WAVECREST CAFE**  
Fresh Healthy Delicious

- **Korean BBQ Pork Sliders:** A zesty and flavorful take on an increasingly popular item. As Korean BBQ grows in popularity we're thrilled to offer this new entree for the winter.



• **Vegetarian Chili Cheese Nachos:** A perfect meal for cool winter days. You'll love this flavor-packed bowl of chili packed with protein-rich beans and veggies with a helping of nachos to scoop it all up.



• **Chicken Street Tacos:** Tasty white meat chicken in delicious corn tortillas, with our homemade salsa and plenty of fresh veggies to add as you choose. Garnish with fresh produce and enjoy!

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.

## El nuevo menú estará disponible a partir del 8 de noviembre



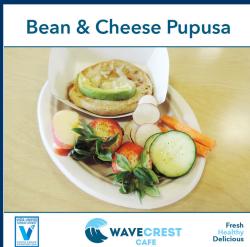
Nuestro nuevo menú de invierno de 2021-22 está publicado [en nuestra página web](#). Como siempre, serviremos una variedad de comidas clásicas favoritas y nuevos platos principales, las cuales esperamos que se conviertan en comidas de gran aceptación y que podamos ofrecer a largo plazo.

## ¡Ya están de regreso las comidas favoritas de todos los años!

Estaremos ofreciendo algunas de las comidas populares de los menús anteriores este invierno, las cuales incluyen:



- **Pollo y arroz a la naranja:** un plato principal que se convierte de inmediato en un favorito cada vez que está en el menú. Tiernos bocados de pollo en una salsa ácida de naranja servidos sobre una cama de arroz. Agregue verduras y frutas a un lado para añadir sabor y tener una comida completa.



- **Pupusa de frijoles y queso:** un plato principal que fue todo un éxito hace unos años. No era muy conocido, pero en cuanto la gente lo probó se convirtió en uno de los platos principales favoritos. Disfrútelo con nuestra salsa casera y guarniciones frescas.



- **Rollito Club de tocino, lechuga y jitomate (BTL):** una tortilla de trigo integral enrollada con deliciosos ingredientes en su interior, una comida tan fresca como saciante.

## Nuevos platos principales

Este otoño ofrecemos una serie de nuevos platos principales en el menú, entre los que se incluyen:

- **Sliders (hamburguesas pequeñas) de cerdo de barbacoa al estilo coreano:** una versión picante y sabrosa de una comida cada vez más popular. Como la barbacoa al estilo coreano es cada vez



más popular, estamos encantados de ofrecer este nuevo plato principal para el invierno.



- **Nachos vegetarianos de queso y chili:** una comida perfecta para los días fríos de invierno. Le encantará este tazón de chili lleno de sabor con frijoles ricos en proteínas y verduras, y una porción de nachos para recogerlo todo.



- **Tacos callejeros de pollo:** sabrosa carne blanca de pollo en deliciosas tortillas de maíz, con nuestra salsa casera y muchas verduras frescas para añadir a su gusto. ¡Adórnelos con verduras frescas y disfrútelo!

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

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

**Take Our Fall Menu Survey**



MENUSURVEY  
**WAVECREST**  
**CAFE**

Please take a few minutes and participate in our Fall 2021 Survey. This anonymous form lets you provide feedback, ideas, and suggestions for how we're doing in serving our Vista Unified Community.

[Click here for the elementary school survey.](#)

[Click here for the middle and high school survey.](#)

*\*\*\* If you have children in multiple grade levels, feel free to make a note of that in the feedback section of either survey.*

Whether you are a student, staff, or a parent or family member, these surveys provide us with valuable information to help us continually improve our process. From the popularity of different entrees to understanding how we are serving our community, your participation is important.

Thank you for taking part in this process and letting us hear from you.

### **Participe en nuestra encuesta sobre el menú de otoño**

Por favor, tómese unos minutos y participe en nuestra encuesta de otoño de 2021. Este formulario anónimo le permite compartir sus comentarios, ideas y sugerencias sobre el trabajo que estamos haciendo para servir a nuestra comunidad del Distrito Escolar Unificado de Vista.

[Haga clic aquí para participar en la encuesta de las escuelas primarias.](#)

[Haga clic aquí para participar en la encuesta de las escuelas secundarias y preparatorias.](#)

*\*\*\* Si tiene hijos en varios grados escolares, no dude en escribir una nota en la sección de comentarios de cualquiera de las encuestas.*

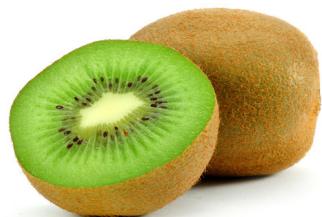
Si usted es un estudiante, un miembro del personal escolar, un parent o un miembro de familia, estas encuestas nos proporcionan información valiosa para ayudarnos a mejorar continuamente nuestro proceso. Su participación es importante tanto como para saber qué tan populares son los diferentes platos principales como para entender qué tan bien estamos sirviendo a nuestra comunidad.

Gracias por participar en este proceso y compartir su opinión.

## Harvest of the Month Featured Food: Kiwi

### DID YOU KNOW...

Kiwi fruit is named after the kiwi bird, because both have fuzzy, brown skin?



Fresh  
Healthy  
Delicious

November's featured food in our Harvest of the Month program is the kiwi, and we couldn't be more excited to have our students learn more about the vibrant and delicious (and fun) fruit.

Kiwi is originally from China but found its way to New Zealand in the early 20th century. As it grew in popularity New Zealand began to export the fruit and named it after the country's national bird, the kiwi. And while there are over 400 varieties of kiwis, the Hayward variety is the most popular and comprises most of the sales in the US.

Kiwis are a nutrient-dense food, packed with vitamins C and K, and also a great source of fiber. Its tangy flavor is often compared to strawberries, though it has its own unique taste. Peeling away the fuzzy brown skin reveals the vibrant green fruit inside. Kiwis are great on their own, in a salad, on cereal, or in many other ways.

### Kiwi Facts

- Kiwis grow on a vine that can be as tall as 30 feet.
- Kiwis are actually classified as a berry.
- California is the only US state that produces kiwis commercially for the US.
- California kiwis account for 95 percent of all kiwis grown in the United States.
- Kiwis contain an enzyme that acts as a natural meat tenderizer.

Learn more about kiwis, and discover how delicious they are. You can download our Harvest of the Month resources for families [here](#).



If your child's teacher wants to sign up for the program, it's easy. For more information about the program, classroom tasting parties, and more, [click here](#) for our promo flyer.

# Alimento destacado de la cosecha del mes: el kiwi

## DID YOU KNOW...

Kiwi fruit is named after the kiwi bird, because both have fuzzy, brown skin?



Fresh  
Healthy  
Delicious

El alimento destacado de noviembre en nuestro programa La Cosecha del Mes es el kiwi, y no podríamos estar más emocionados de que nuestros estudiantes aprendan más sobre esta vibrante, deliciosa, y divertida fruta.

El kiwi es originario de China, pero llegó a Nueva Zelanda a principios del siglo XX. A medida que fue ganando popularidad, Nueva Zelanda empezó a exportar la fruta y la nombró en honor al ave nacional del país, el kiwi. Y aunque hay más de 400 variedades de kiwis, la variedad Hayward es la más popular y constituye la mayor parte de las ventas en los Estados Unidos.

El kiwi es un alimento rico en nutrientes, tienen un alto contenido de vitaminas C y K, y también es una gran fuente de fibra. Su sabor un poco ácido se compara a menudo con el de las fresas, aunque tiene su propio sabor. Al pelar la piel marrón y velluda, se descubre la vibrante fruta verde de su interior. El kiwi sabe muy bien solo, en ensaladas, en cereales o de muchas otras maneras.

## Datos sobre el kiwi:

- El kiwi crece en una enredadera que puede medir hasta 30 pies de altura.
- El kiwi se clasifica en realidad como una baya.
- California es el único estado de Estados Unidos que produce kiwis de manera comercial para los Estados Unidos.
- El kiwi de California representa el 95% de todos los kiwis que se cultivan en los Estados Unidos.
- El kiwi contiene una enzima que funciona como un ablandador natural de carne.



Aprenda más sobre el kiwi, y descubra lo deliciosos que es. Puede descargar nuestros recursos para las familias de la Cosecha del Mes [aquí](#).

Si el maestro de su hijo quiere registrarse para el programa, es muy fácil. Para obtener más información sobre el programa, las fiestas de degustación en el salón de clases, y más, [haga clic aquí](#) para ver nuestro folleto promocional.



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.

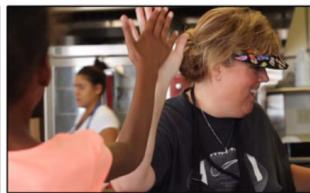
Al ofrecer todas las comidas de forma gratuita, anticipamos que habrá aún más estudiantes comiendo con nosotros, lo que puede resultar en filas más largas. Ayúdenos a prestar un servicio más rápido y mejor a nuestros estudiantes. ¡Forme parte de nuestro equipo!

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

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

## 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.



A reminder that 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.

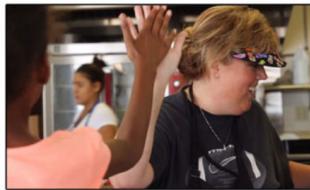
Not only can families save plenty of money on food, but with meals ready at school, you'll have more time to spend together as a family when you used to be making lunches! As always, we are committed to serving fresh, healthy, delicious meals, and working with as many local and California-based farms as possible.

*\*\*\* 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.*

## ¡Este año las comidas escolares son gratuitas!

### ¡SIN CARGO PARA COMIDAS ESCOLARES!

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



CONSULTE 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.



Les recordamos que 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 ¡antes 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.

*\*\*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.*

## Staff Spotlight: Rosie Farner, Vista High School

School cafeteria staff are in a unique position where they can encounter almost every student, every day. That leads to unique opportunities to have meaningful and impactful encounters with students and staff outside of a

classroom setting. For Rosie Farner, a member of the WaveCrest Cafe team at Vista High School, those encounters seem to happen daily. And after 16 years at various schools across the Vista Unified School District, her reputation as a wonderful co-worker and a caring person continues to grow.



Says Megan Gannon, Rosie's Lead at Vista High School, who has worked at several VUSD schools, "I worked with Rosie long before I became the Lead at Vista High. Her love for each child that comes to enjoy a meal at WaveCrest Cafe is incredible!"

Tracy Huckobey, the cafeteria Lead at Mission Vista High School, has had Rosie as a member of her team and seen the impact first hand. "Rosie makes everybody feel like somebody! She genuinely cares about people. During the time she was at MVHS, she made such a powerful impact on co-workers and students. She has a positive outlook and attitude that's contagious. She engages in conversation, listens to people's stories, and encourages them to live their best life."

Read the rest of our full profile on Rosie on our website. [Just click here](#) to be inspired by Rosie's spirit and care for our children.

## Personal escolar destacado:

### Rosie Farner de la escuela Vista High School



El personal de las cafeterías escolares se encuentra en una posición única, ya que puede estar en contacto con casi todos los estudiantes, todos los días. Eso les brinda oportunidades únicas de tener encuentros significativos e impactantes con los estudiantes y el personal escolar fuera del salón de clases. Para Rosie Farner, miembro del equipo de WaveCrest Cafe de la escuela Vista High School, esos encuentros parecen ocurrir a diario. Y

después de trabajar 16 años en varias escuelas del Distrito Escolar Unificado de Vista, su reputación como una maravillosa compañera de trabajo y una persona bondadosa sigue creciendo.

Megan Gannon, jefa de Rosie en la escuela Vista High School, y quien ha trabajado en varias escuelas del VUSD, dice: «Trabajé con Rosie mucho antes de ser jefa en Vista High. ¡Su amor por cada niño que viene a disfrutar de una comida en WaveCrest Café es increíble!».

Tracy Huckobey, responsable de la cafetería de la escuela Mission Vista High School, ha tenido a Rosie como miembro de su equipo y ha visto su impacto positivo de primera mano. «¡Rosie hace que todo el mundo se sienta como un ser humano! Ella realmente se preocupa por la gente. Durante el tiempo que estuvo en MVHS, tuvo un gran impacto en los compañeros de trabajo y en los estudiantes. Tiene una perspectiva y una actitud positiva que es contagiosa. Participa en conversaciones, escucha las historias de las personas y las motiva a vivir la vida de la mejor manera posible».

Lea el resto del perfil completo de Rosie en nuestra página web. [Haga clic aquí](#) para dejarse inspirar por el espíritu de Rosie y por su preocupación por los niños.

## MENU SPOTLIGHT: Korean BBQ Pork Sliders



The popularity of Korean BBQ is exploding across the country, and we're joining in with a tasty entree for our WaveCrest family.

New for our winter menu, this delicious and filling plate is sure to make taste buds happy any time it's served. Fresh-roasted pulled pork is seasoned with a zesty Korean BBQ sauce and served on soft, delicious slider rolls.

Add our fresh, seasonal fruits & veggies on the side to make it a complete meal. We love this dish and expect to see it as a new favorite across the VUSD community.

Be sure to check your school's menu to see which day Korean BBQ Pork Sliders are being served, and enjoy this new menu item.

## MENÚ DESTACADO: *Sliders* (hamburguesas pequeñas) de cerdo de barbacoa al estilo coreano



La popularidad de la barbacoa al estilo coreano se está expandiendo en todo el país, y nosotros nos unimos a ella con un sabroso plato principal para nuestra familia WaveCrest.

Nuevo en nuestro menú de invierno, este delicioso plato, el cual llena las papilas gustativas, sin duda, lo hará feliz en cualquier momento que se sirva. La carne de cerdo recién asada está sazonada con una sabrosa salsa de barbacoa al estilo coreano, la cual se sirve en suaves y deliciosos panecillos.

Añada nuestras frutas y verduras frescas de temporada para que sea una comida completa. Nos encanta este plato y esperamos verlo como un nuevo favorito en toda la comunidad del VUSD.

Asegúrese de revisar el menú de su escuela para ver qué día se sirven las *sliders* (hamburguesas pequeñas) de cerdo de barbacoa al estilo coreano, y disfrute de este nuevo plato 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](#).



### 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](#).



### 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.



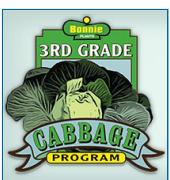
### Teaching Gardens (Jardines de enseñanza) de American Heart Association - continua

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 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](#).



### 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](#).

WaveCrest Cafe | Vista Unified School District

4680 North Ave. • Oceanside, CA 92056 • (760) 726-2170 x 92400

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

