



**WAVECREST  
CAFE**

# SUMMER MENU

SUMMER 2024

Free lunch for all children 18 years or younger  
Meals served Monday - Friday (no meals served June 19th or July 4th)  
Meals prepared daily by WaveCrest Cafe

## LOCATION - DATES - TIMES

**Alta Vista High School:** 1575 Bonair Rd, Vista  
**Dates:** 6/10 - 6/28  
**Breakfast:** 8:00 - 8:30 AM  
**Lunch:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Breeze Hill Elementary:** 1111 Melrose Way, Vista  
**Dates:** 6/10 - 8/9  
**Breakfast:** 8:00 - 8:30 AM  
**Lunch:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Maryland Elementary:** 700 North Ave. Vista  
**Dates:** 7/15 - 8/9  
**Breakfast:** 8:00 - 8:30 AM  
**Lunch:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Monte Vista Elementary:** 1720 Monte Vista Dr. Vista  
**Dates:** 6/10 - 8/9  
**Breakfast:** 8:00 - 8:30 AM  
**Lunch:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Vista High School:** 1 Panther Way Vista  
**Dates:** 6/10 - 8/9  
**Breakfast:** 8:00 - 8:30 AM  
**Lunch:** 11:00 AM - 12:00 PM

**Boys & Girls Club of Vista:** 410 W. California Ave. Vista  
**Dates:** 6/10 - 8/9  
**Breakfast:** 9:00 - 9:30 AM  
**Lunch:** 12:00 - 12:30 PM



Menus subject to change.  
Scan here for any updates.



**WEEK A: 6/10; 6/24; 7/8; 7/22; 8/5**

**MONDAY: BREAKFAST - CHOCOLATE OATMEAL BREAKFAST ROUND;  
LUNCH - CARNITAS BURRITO, SOUTHWEST VEGETARIAN SALAD**

**TUESDAY: BREAKFAST - BREAKFAST TACO CRISP;  
LUNCH - TURKEY SUB OR YOGURT PROTEIN POWER BOX**

**WEDNESDAY: BREAKFAST - YOGURT PARFAIT W/ STRAWBERRIES & GRANOLA;  
LUNCH - CHEESY PIZZA STICK & SUNFLOWER SEEDS OR SOUTHWEST  
VEGETARIAN SALAD**

**THURSDAY: BREAKFAST - BLUEBERRY LEMON SCONE W/ STRING CHEESE;  
LUNCH - BBQ CHEDDAR CHICKEN SANDWICH OR YOGURT PROTEIN POWER BOX;  
COOKIE!**

**FRIDAY: BREAKFAST - FRENCH TOAST STICKS;  
LUNCH - CHICKEN QUESADILLA OR SOUTHWEST VEGETARIAN SALAD**

**WEEK B: 6/17; 7/1; 7/15; 7/29**

**MONDAY: BREAKFAST - CHERRY CHOCOLATE OATMEAL BAR;  
LUNCH - BEAN & CHEESE PUPUSA OR SOFT PRETZEL & CHEESE**

**TUESDAY: BREAKFAST - EGG, POTATO, CHEESE BREAKFAST BURRITO;  
LUNCH - CHICKEN ALFREDO LASAGNA ROLLUPS OR SMUCKERS UNCRUSTABLE PB&J**

**WEDNESDAY: BREAKFAST - YOGURT PARFAIT W/ STRAWBERRIES & GRANOLA;  
LUNCH - CHICKEN TENDERS WITH GARLIC BREADSTICK OR SOFT PRETZEL & CHEESE**

**THURSDAY: BREAKFAST - PUMPKIN BREAD W/ STRING CHEESE;  
LUNCH - CHICKEN BURRITO OR SMUCKERS UNCRUSTABLE PB&J; COOKIE!**

**FRIDAY: BREAKFAST - PANCAKES OR WAFFLES;  
LUNCH - BEEF TAQUITOS OR SOFT PRETZEL & CHEESE**

• Breakfast served with assorted fresh fruit and milk (1% or non-fat white)

• Lunch meals include entree, 8 oz milk (1% or chocolate nonfat),  
fresh fruit & fresh vegetables!



**SCAN CODE FOR SUMMER MENUS**

## Child Nutrition Rules & Regulations under USDA

To qualify as a reimbursable meal, children may select all 5 or as few as 3 of the food components offered, AND a 1/2 cup of fruit and/or vegetable. Components include: 1) fruit; 2) vegetable; 3) milk; 4) grains; 5) meat/meat alternates. Condiments do not count as a component. Meals must contain less than 10% calories from saturated fat. Menu and times are subject to change without notice.



For more information contact [www.WaveCrestCafe.com](http://www.WaveCrestCafe.com) or call (760) 726-2170 x 92400

This institution is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



**WAVECREST**  
CAFE

# MENÚ DE VERANO

VERANO DE 2024

- Los almuerzos son gratuitos para todos los niños de 18 años o menos.
- Las comidas se sirven de lunes a viernes (no se sirven comidas el 19 de junio ni el 4 de julio).
- Las comidas se preparan todos los días por WaveCrest Café.

## LUGAR - FECHAS - HORARIOS

**Alta Vista High School:** 1575 Bonair Rd, Vista

**Fechas:** 6/10 - 6/28

**Desayuno:** 8:00 - 8:30 AM

**Almuerzo:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Breeze Hill Elementary:** 1111 Melrose Way, Vista

**Fechas:** 6/10 - 8/9

**Desayuno:** 8:00 - 8:30 AM

**Almuerzo:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Maryland Elementary:** 700 North Ave. Vista

**Fechas:** 7/15 - 8/9

**Desayuno:** 8:00 - 8:30 AM

**Almuerzo:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Monte Vista Elementary:** 1720 Monte Vista Dr. Vista

**Fechas:** 6/10 - 8/9

**Desayuno:** 8:00 - 8:30 AM

**Almuerzo:** 11:30 AM - 12:30 PM

**Vista High School:** 1 Panther Way Vista

**Fechas:** 6/10 - 8/9

**Desayuno:** 8:00 - 8:30 AM

**Almuerzo:** 11:00 AM - 12:00 PM

**Boys & Girls Club of Vista:** 410 W. California Ave. Vista

**Fechas:** 6/10 - 8/9

**Desayuno:** 9:00 - 9:30 AM

**Almuerzo:** 12:00 - 12:30 PM



Los menús están sujetos a cambios.

Escanee el código QR para ver las actualizaciones



## SEMANA A: 6/10; 6/24; 7/8; 7/22; 8/5

**LUNES: DESAYUNO - GALLETÓN DE AVENA CON CHOCOLATE**

**ALMUERZO - BURRITO DE CARNITAS, ENSALADA VEGETARIANA ESTILO SUROESTE**

**MARTES: DESAYUNO - TACO CRUJIENTE**

**ALMUERZO - SÁNDWICH DE PAVO O CAJA PROTEÍNICA DE YOGUR**

**MIÉRCOLES: DESAYUNO - PARFAIT DE YOGUR CON FRESAS Y GRANOLA**

**ALMUERZO - PALITOS DE PIZZA CON QUESO Y SEMILLAS DE GIRASOL O**

**ENSALADA VEGETARIANA ESTILO SUROESTE**

**JUEVES: DESAYUNO - SCONE DE ARÁNDANOS Y LIMÓN, Y QUESO EN TIRAS**

**ALMUERZO - SÁNDWICH DE POLLO EN SALSA BBQ CON QUESO CHÉDAR O CAJA**

**PROTEÍNICA DE YOGUR; ¡Y UNA GALLETA!**

**VIERNES: DESAYUNO - PALITOS DE PAN TOSTADO A LA FRANCESA**

**ALMUERZO - QUESADILLA DE POLLO O ENSALADA VEGETARIANA ESTILO SUROESTE**

## SEMANA B: 6/17; 7/1; 7/15; 7/29

**LUNES: DESAYUNO - BARRA DE AVENA CON CEREZAS Y CHOCOLATE**

**ALMUERZO - PUPUSA DE FRIJOLAS CON QUESO O PRETZEL BLANDO CON QUESO**

**MARTES: DESAYUNO - BURRITO DE HUEVO, PAPAS Y QUESO**

**ALMUERZO - ROLLO DE LASAÑA CON POLLO EN SALSA ALFREDO O SÁNDWICH**

**DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE Y MERMELADA DE SMUCKERS®**

**MIÉRCOLES: DESAYUNO - PARFAIT DE YOGUR CON FRESAS Y GRANOLA**

**ALMUERZO - TIRAS DE POLLO CON PALITOS DE AJO O PRETZEL BLANDO CON QUESO**

**JUEVES: DESAYUNO - PAN DE CALABAZA Y QUESO EN TIRAS**

**ALMUERZO - BURRITO DE POLLO O SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE Y**

**MERMELADA DE SMUCKERS®; ¡Y UNA GALLETA!**

**VIERNES: DESAYUNO - HOT CAKES O WAFFLES**

**ALMUERZO - TAQUITOS DE CARNE DE RES O PRETZEL BLANDO CON QUESO**

- El desayuno se sirve con fruta fresca variada y leche (1% o descremada)
- El almuerzo Incluye el platillo principal, una caja de leche de 8 oz (1% o descremada con sabor a chocolate), ¡y frutas y verduras frescas!



**ESCANEE EL CÓDIGO QR  
PARA VER LOS MENÚS**

## Normas y reglamentos de nutrición infantil del USDA

Para que una comida se considere reembolsable, los niños pueden seleccionar los 5, o tan solo 3, de los componentes alimentarios que se ofrecen, y 1/2 taza de fruta y/o verdura. Los componentes incluyen: 1) fruta, 2) verdura, 3) leche, 4) cereales, 5) carne/alternativas de carne. Los condimentos no cuentan como componente. Las comidas deben contener menos del 10% de calorías procedentes de grasas saturadas.



**WAVECREST**  
CAFE



Para obtener más información visite la página web [www.WaveCrestCafe.com](http://www.WaveCrestCafe.com), o llame al (760) 726-2170 x 92400

This institution is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.