

Nutrition Services Quarterly Newsletter



**NUTRITION SERVICES
ALL NEW QUARTERLY
NEWSLETTER**

2,528,227
*Meals Served Since
First Day Of School!*

Nutrition Services is proud to present an All New Quarterly Newsletter! We hope to showcase our innovative menu offerings, upcoming nutrition events and spread the news to get people excited about all the great things we do for our EUSD students.

START YOUR ENGINES MARCH 4th – 8th

Start Your Engines with School Breakfast! We celebrated National School Breakfast Week (NSBW) the first week of March. This year's "Racing" theme was fun for all ages. We hope it was a memorable learning experience for students. NSBW is a national effort that focuses on the importance of eating a healthy breakfast every day. EUSD school breakfast menus debuted 5 new items, one new item



was released each day during the week with the Grand Prix Parfait as the clear favorite. In addition to all the fun racing themed decorations that the kitchen staff decorated the serving area with, each student who participated in school breakfast during NSBW was offered a Bookmark Ruler to keep. Nutrition Services was also excited to give away four autographed posters of motor sport athletes.



ADVOCATING AT LAC 2019

This year EUSD was lucky enough to have three Nutrition Staff attending Legislative Action Conference(LAC) 2019 both in Sacramento and Washington D.C. LAC 2019 happens both at the state level and national level. Director Gail Goushá and two staff members who won scholarships to attend went to Sacramento for three days at the end of January and lobbied state legislators for support of student

nutrition and advocated for program needs. They also attended the 47th Annual LAC national conference in Washington D.C. for four days at the end of February where they lobbied Capitol Hill.

SRIRACHA TUNA

EUSD Nutrition Services strives to develop delicious and healthy menu items that students can get excited about while staying within USDA nutrition standards. Production Kitchen Manager, Anna Mazzaro, created such an amazing recipe for a Sriracha Tuna Tostada that Sunkist Tuna took notice and is launching its own line of Sriracha flavored Tuna Creations.



Area Supervisor, Tracey Budge (Left) with Production Kitchen Manager, Anna Mazzaro (Right) holding a pan of freshly made Sriracha Tuna Tostadas.



HIRING EVENT

We held a hiring event on February 1st. There was a great turn out with more than 20 people attending. We hope to fill some of the 11 open NSAI/II positions as well as hire more subs to help cover some of the long term absences. We want to take this opportunity to say a special Thank You to everyone who has stepped up and worked extra hours, we appreciate all your dedication and hard work.

NUTRITION SERVICES OUT AND ABOUT

Nutrition Services will be at the Grand Avenue Festival on Sunday, May 20th from 9am – 5pm. Be sure to stop by to learn about hidden sugars in your drink, and the benefits of healthy snacking. Look for our blue Nutrition Services Pop-up tent.

30 MINUTES A DAY

Spring has Sprung! Now that Daylight Savings is back and the sun is shining later into the evening hours there is more opportunity to get your vitamin D, recommended daily activity, and learn some interesting history about this beautiful city we live in all at the same time. Did you know the oldest house in Escondido was built 150 years ago? The Stewart House located at 439 E 5th Ave was built in the 1860's. You can visit www.OldEscondido.org to find free printable Walking Tour Maps of historic Escondido that allow you to explore at your own pace, as well as, offers guided tour information. Old Escondido is a non-profit organization dedicated to protecting and preserving Escondido's Historic District.

EMPLOYEE SPOTLIGHT

Meet Maureen "Mo" Jeffords. Mo is an NSAI and the resident artist at Quantum Academy.



"I really enjoy watching the kids get excited about the paintings and decorations I do for the cafeteria"

COOL BEANS & HARVEST OF THE MONTH

Nutrition Services has partnered with Lean and Green Kids to bring students a "Bean of the Month" as well as UCSD Community Health to feature a seasonal fruit or vegetable for "Harvest of the Month."

April brings us:

Cool Beans – Beans Around the World/Earth Day! Beans are feeding the Earth, people all over the world eat beans for protein, from lentils in India, soy beans in Asia and Navy beans in the Americas.

Harvest of the Month – Berry Salad! A ½ cup of most berries is a good source of Vitamin C, Fiber, Manganese, and rich in antioxidants. Did you know California leads the nation in production of fresh raspberries?

FOOD FUN



FEATURE RECIPE

3 Bean Chili with Soy Chorizo

Makes 7 portions of 8 oz servings.

Ingredients:

- 29 oz Can Pinto Beans, undrained
- 15 oz Can Black Beans, drained
- 15 oz Can Garbanzo Beans, undrained
- 1/3 Cup diced Yellow Onion
- 1 oz Crushed Tomatillo
- 2 tsp Vegetable Bouillon
- 1/3 Cup Tomato, diced
- 1 tbsp Tomato Paste
- 2 oz Corn
- 1/3 lb. Soy Chorizo
- 1/2 tsp Chili Powder (or to taste)
- 1/3 tsp White Pepper (or to taste)
- 1/4 tsp Ground Cumin (or to taste)

Directions:

In a large sized pot, sauté onions in vegetable oil then add soy chorizo and cook till browned. Stir in the remainder of ingredients, bring to a simmer and cook for 15-20 min to allow chili to thicken. Add your favorite toppings and enjoy!

Nutritional Value as served in School Cafeteria, home cooked version will vary based on variation of ingredients nutritional values.

Nutrients based upon 8oz. portion size.						Tot Fat Cal	28.36%		
Calories	378kcal	Cholesterol	0.0mg	Sugars	4.37g	Calcium	87.04mg	Sat Fat Cal	1.94%
Total Fat	11.9g	Sodium	557.01mg	Protein	12.19g	Iron	3.14mg	Trans Fat Cal	0.0%
Sat Fat	.82g	Carbs	50.39g	Vit. A	260.17IU	Water	10.66g	Carb Cal	53.35%
Trans Fat	0.0g	Fiber	10.54g	Vit. C	6.16mg	Ash	0.07g	Protein Cal	13.97%

Want to submit an idea or write a feature?

Send an email to msaldivar@eusd.org

Boletín trimestral de servicios de nutrición

Abril 2019

EUSD KIDS



BOLETÍN TRIMESTRAL DE SERVICIOS DE NUTRICIÓN COMPLETAMENTE NUEVO

2.528.227

¡Comidas servidas desde el primer día de clases!

¡Servicios de nutrición se enorgullece en presentar un boletín trimestral completamente nuevo! Esperamos demostrar nuestro menú innovador, eventos de nutrición por venir y difundir las noticias para que la gente se emocione con todas las grandes cosas que hacemos por nuestros estudiantes de EUSD.

finis de enero y presionaron a los legisladores estatales para que apoyaran la nutrición de los estudiantes y lucharon por las necesidades del programa. También asistieron a la 47ª Conferencia Nacional Anual de LAC en Washington DC durante cuatro días a fines de febrero, donde presionaron a Capitol Hill.

ENCIENDAN SUS MOTORES 4 al 8 de marzo

¡Enciendan sus motores con un desayuno escolar! Celebramos la Semana Nacional del Desayuno Escolar (NSBW siglas en inglés) la primera semana de marzo.

El tema "Carreras" de este año fue divertido para todas las edades. Esperamos que haya sido una experiencia de



aprendizaje memorable para los estudiantes. NSBW es un esfuerzo nacional que se centra en la importancia de comer un desayuno saludable todos los días. Los menús de desayuno escolar de EUSD debutaron con 5

artículos nuevos, se lanzó un nuevo artículo cada día durante la semana con el Gran Premio Parfait como el claro favorito. Además de todas las divertidas decoraciones temáticas de las carreras con las que el personal de cocina decoró el área de servicio, a cada estudiante que participó en el desayuno escolar durante el NSBW se le ofreció una regla marcapáginas. Los Servicios de Nutrición se entusiasmaron al regalar cuatro carteles autografiados de atletas de deportes de motor.



START YOUR ENGINES!

SER PARTIDARIO EN LAC 2019

Este año, EUSD tuvo la suerte de contar con tres miembros del personal de nutrición que asistieron a la Conferencia de Acción Legislativa (LAC siglas en inglés) 2019, tanto en Sacramento como en Washington DC. LAC 2019 ocurre a nivel estatal y nacional. El director Gail Goushá y dos miembros del personal que ganaron becas para asistir fueron a Sacramento por tres días a

ATÚN CON SRIRACHA

Los Servicios de Nutrición de EUSD se esfuerzan por desarrollar elementos de menú deliciosos y saludables que motiva los alumnos mientras que se mantienen dentro de los estándares de nutrición del USDA. La gerente de producción de cocina, Anna Mazzaro, creó una receta tan increíble para una Tostada de atún de Sriracha que Sunkist Tuna tomó nota y está lanzando su propia línea de creaciones de atún con sabor a Sriracha..



La supervisora de área, Tracey Budge (izquierda) con la gerente de producción de cocina, Anna Mazzaro (derecha) con una cacerola de Sriracha



EVENTO DE CONTRATACIONES

Celebramos un evento de contratación el 1 de febrero. Hubo una gran asistencia con más de 20 personas que asistieron. Esperamos llenar algunas de las 11 posiciones abiertas NSAI / II, así como contratar más suplentes para ayudar a cubrir algunas de las ausencias a largo plazo. Queremos aprovechar esta oportunidad para agradecer especialmente a todos los que se han puesto manos a la obra y han trabajado horas extra, agradecemos su dedicación y su arduo trabajo.

SERVICIOS DE NUTRICIÓN EN MARCHA

Los servicios de nutrición estarán en el Festival de Grand Avenue el domingo, 20 de mayo de 9am a 5pm. Asegúrese de pasar para aprender sobre los azúcares ocultos en su bebida y los beneficios de comer bocadillos saludables. Busque nuestra tienda de campaña azul de servicios de nutrición.

30 MINUTOS AL DÍA

¡La primavera ha llegado! Ahora que volvió el horario de verano y el sol dura más en la tarde, hay más oportunidades para obtener tu vitamina D, actividad diaria recomendada y aprender algo de la historia interesante de esta hermosa ciudad en la que vivimos, todo al mismo tiempo. ¿Sabías que la casa más antigua de Escondido fue construida hace 150 años? La Casa Stewart, ubicada en 439 E 5th Ave, fue construida en la década de 1860. Puede visitar www.OldEscondido.org para encontrar mapas gratuitos del Tour a pie para imprimir de Escondido histórico que le permiten explorar a su propio ritmo y también ofrecen información sobre visitas guiadas. Old Escondido es una organización sin fines de lucro dedicada a proteger y preservar el distrito histórico de Escondido.

RECONOCIMIENTO DE EMPLEADO

Conoce a Maureen "Mo" Jeffords. Mo es un NSAI y el artista residente en la Academia Quantum.



"Realmente disfruto viendo los niños ponerse contentos por mis dibujos y las decoraciones que hago para la cafetería"

FRIJOLES GENIALES Y COSECHA DEL MES

Los servicios de nutrición se han asociado con Lean and Green Kids para traer a los estudiantes un "Bean of the Month", así como UCSD Community Health para ofrecer una fruta o verdura de temporada para "Harvest of the Month".

Abril nos trae:

Frijoles frescos - Frijoles de todo el mundo / ¡Día de la Tierra! Los frijoles están alimentando a la Tierra, las personas de todo el mundo comen frijoles para obtener proteínas, de lentejas en India, frijoles de soja en Asia y frijoles de la Armada en las Américas.

Cosecha del mes - ¡ensalada de bayas! Una 1/2 taza de la mayoría de las bayas es una buena fuente de vitamina C, fibra, manganeso y es rico en antioxidantes. ¿Sabías que California lidera la nación en la producción de frambuesas frescas?

DIVERSIÓN ALIMENTARIA



RECETA DESTACADORA

Chili de 3 frijol con chorizo de soja

Rinde 7 porciones de 8 onzas.

Ingredientes:

- Frijoles Pintos de lata de 29 oz, sin escurrir
- Frijoles Negros de lata de 15 onzas, escurrida
- 15 oz de frijoles garbanzo, sin escurrir
- 1/3 taza de cebolla amarilla cortada en cubitos
- 1 oz de Tomatillo Machacado
- 2 cucharaditas de caldo de verduras
- 1/3 taza de tomate, cortado en cubitos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 oz de maíz
- 1/3 lb. Chorizo De Soja
- 1/2 cucharadita de chile en polvo (o al gusto)
- 1/3 cucharadita de pimienta blanca (o al gusto)
- 1/4 cucharadita de comino molido (o al gusto)

Direcciones:

En una olla grande, saltee las cebollas en aceite vegetal, luego agregue el chorizo de soja y cocine hasta que esté dorado. Agregue el resto de los ingredientes, ponga a fuego lento y cocine durante 15-20 minutos para permitir que el chile se espese. Agrega tus ingredientes favoritos y ¡disfruta!

Valor nutricional según se sirve en la cafetería de la escuela, la versión casera variará según la variación de los valores nutricionales de los ingredientes.

Nutrientes a base de 8oz. tamaño de la porción.							Tot Fat Cal	28.36%	
Calories	378kcal	Cholesterol	0.0mg	Sugars	4.37g	Calcium	87.04mg	Sat Fat Cal	1.94%
Total Fat	11.9g	Sodium	557.01mg	Protein	12.19g	Iron	3.14mg	Trans Fat Cal	0.0%
Sat Fat	.82g	Carbs	50.39g	Vit. A	260.17IU	Water	10.66g	Carb Cal	53.35%
Trans Fat	0.0g	Fiber	10.54g	Vit. C	6.16mg	Ash	0.07g	Protein Cal	13.97%

¿Quieres enviar una idea o escribir una particularidad? Envíe un correo electrónico a msaldivar@eusd.org