



# APRIL 2018

## WELCOME TO SURF CITY CAFE! REAL FOOD, REAL FUN, REAL GOOD!!



**No School  
Spring Break!  
2nd - 6th**



### VEGETARIAN MENU



9  
Grilled Cheese Sandwich  
Sándwich de queso a la parrilla

10  
Bean & Cheese Burrito  
Burrito de frijoles y queso

11  
Cheesy Bread Stick's with sauce  
Palitos de pan con queso con salsa

12 California Thursday  
Veggie Dog and Potato Wedges  
Perro vegetal con trozos de papa

13  
Cheese Pizza  
Pizza de queso

16  
Grilled Cheese Sandwich  
Sándwich de queso a la parrilla

17  
Cheese Quesadilla  
Queso quesadilla

18  
Veggie Burger  
Hamburguesa vegetariana

19 California Thursday  
Tofu stir fry with rice  
Tofu Stir Fry con Arroz

20  
Cheese Pizza  
Pizza de queso



23  
Veggie Chili with Corn Bread  
Chile vegetal con pan de maíz

24  
Bean & Cheese Burrito  
Burrito de frijoles y queso

25  
Macaroni & Cheese  
Macarrones con queso

26 California Thursday  
Veggie Bites with Potato wedges  
Pica duras de verduras con trozos

27  
Cheese Pizza  
Pizza de queso

Featuring Farm-to-School salad bars; fresh, local fruit & vegetables; 1% and fat-free white milk and daily vegetarian options.

Se ofrece bar de ensaladas directamente de la granja a la escuela, leche blanca al 1% y baja en grasa y opciones vegetarianas a diario.

Students: \$3.50  
Adults: \$4.50  
View your child's account or make payments online at [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) [myschoolbucks.com](http://myschoolbucks.com)

Alumnos: \$3.50  
Adultos: \$4.50  
Vea la cuenta de su hijo o haga pagos en línea en: [myschoolbucks.com](http://myschoolbucks.com)



# CALIFORNIA THURSDAYS



## California Thursday

California Thursdays™ is a collaboration between the Center for Ecoliteracy and participating school districts to serve healthy, freshly prepared school meals made from California-grown food.

**SERVING NOW AT ALL SANTA CRUZ CITY SCHOOLS!**

**10 tips**  
Nutrition  
Education Series

## eat seafood twice a week



**10 tips** to help you eat more seafood

**Twice a week, make seafood—fish and shellfish—the main protein food on your plate.\*** Seafood contains a range of nutrients, including healthy omega-3 fats. According to the *2010 Dietary Guidelines for Americans*, eating about 8 ounces per week (less for young children) of a variety of seafood can help prevent heart disease.

### 1 eat a variety of seafood

Include some that are higher in omega-3s and lower in mercury, such as salmon, trout, oysters, Atlantic and Pacific mackerel, herring, and sardines.

### 2 keep it lean and flavorful

Try grilling, broiling, roasting, or baking—they don't add extra fat. Avoid breading or frying seafood and creamy sauces, which add calories and fat. Using spices or herbs, such as dill, chili powder, paprika, or cumin, and lemon or lime juice, can add flavor without adding salt.



### 3 shellfish counts too!

Oysters, mussels, clams, and calamari (squid) all supply healthy omega-3s. Try mussels marinara, oyster stew, steamed clams, or pasta with calamari.

### 4 keep seafood on hand

Canned seafood, such as canned salmon, tuna, or sardines, is quick and easy to use. Canned white tuna is higher in omega-3s, but canned "light" tuna is lower in mercury.



### 5 cook it safely

Check oysters, mussels, and clams before cooking. If shells don't clamp shut when you tap them, throw them away. After cooking, also toss any that didn't open. This means that they may not be safe to eat. Cook shrimp, lobster, and scallops until they are opaque (milky white). Cook fish to 145°F, until it flakes with a fork.

\*This recommendation does not apply to vegetarians.

### 6 get creative with seafood

Think beyond the fish fillet. Try salmon patties, a shrimp stir-fry, grilled fish tacos, or clams with whole-wheat pasta. Add variety by trying a new fish such as grilled Atlantic or Pacific mackerel, herring on a salad, or oven-baked pollock.



### 7 put it on a salad or in a sandwich

Top a salad with grilled scallops, shrimp, or crab in place of steak or chicken. Use canned tuna or salmon for sandwiches in place of deli meats, which are often higher in sodium.

### 8 shop smart

Eating more seafood does not have to be expensive. Whiting, tilapia, sardines, canned tuna, and some frozen seafood are usually lower cost options. Check the local newspaper, online, and at the store for sales, coupons, and specials to help save money on seafood.

### 9 grow up healthy with seafood

Omega-3 fats from seafood can help improve nervous system development in infants and children. Serve seafood to children twice a week in portions appropriate for their age and appetite. A variety of seafood lower in mercury should also be part of a healthy diet for women who are pregnant or breastfeeding.

### 10 know your seafood portions

To get 8 ounces of seafood a week, use these as guides: A drained can of tuna is about 3 to 4 ounces, a salmon steak ranges from 4 to 6 ounces, and 1 small trout is about 3 ounces.

**10 consejos**  
Serie  
de educación  
en nutrición

## coma productos marinos dos veces a la semana

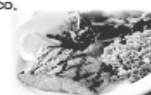


**10 consejos** para ayudarle a comer más productos marinos

Prepare pescado y mariscos dos veces por semana como el principal alimento fuente de proteínas en su plato.\* Los productos marinos contienen variedad de nutrientes, incluyendo grasas saludables como omega-3, de acuerdo con la Guía Alimentaria para los estadounidenses del 2010 comer unas 8 onzas por semana (menos para los niños pequeños) puede ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas.

### 1 coma variedad de productos marinos

Incluya algunos que tengan alto contenido de omega-3 y menor contenido de mercurio como: salmón, trucha, ostras, caballa del Atlántico o del Pacífico, arenques y sardinas.



### 2 manténgalos bajos en grasas y sabrosos

Prepárelos asados, a la parrilla, o horneados. Evite el apanado o la fritura de los productos marinos y las salsas de crema, ya que estos añaden calorías y grasa. Utilice especias y hierbas, como eneldo, ají en polvo, pimentón, comino y/o jugo de limón, para añadir sabor sin agregar sal.

### 3 ¡los mariscos también cuentan!

Las ostras, los mejillones, las almejas y los calamares suministran omega-3. Pruebe mejillones, estofado de ostras, almejas al vapor o pasta con calamares.

### 4 mantenga los productos marinos a la mano

El pescado enlatado como salmón, atún o sardinas, se puede usar de manera rápida y fácil. El atún blanco enlatado tiene más omega-3, pero el atún "light" enlatado tiene menos niveles de mercurio.



### 5 cocine de manera segura

Antes de cocinar, compruebe la frescura de las ostras, mejillones y almejas. Descártelas si las conchas crudas no se cierran al tocarlas o si después de cocinarlas no se abrieron. Esto significa que es posible que no sea seguro para comerlas. Cocine los camarones, las langostas y las vieiras hasta que estén blancas lechosas. Cocine el pescado a 145° F, hasta que se deshaga con el tenedor.

\* Esta recomendación no se aplica los vegetarianos.

### 6 de rienda suelta a su creatividad con los productos marinos

Pruebe las hamburguesas de salmón, camarones salteados, tacos de pescado a la plancha o almejas con pasta integral. Agregue variedad probando un nuevo pescado como caballa a la plancha, arenque en una ensalada o abadejo horneado.



### 7 Póngalos en una ensalada o en un sándwich

Ponga a las ensaladas cangrejo, camarones o vieiras a la plancha en lugar de bistec o pollo. Utilice conservas de atún o salmón para los sándwiches en lugar de embutidos, que a menudo tienen más alto contenido de sodio.

### 8 compras inteligentes

Comer más productos marinos no tiene que ser caro. La pescadilla, la tilapia, las sardinas, el atún enlatado y algunos productos marinos congelados son generalmente opciones de menor costo. Para ayudarle a ahorrar dinero en productos marinos busque ventas con descuento, cupones y ofertas especiales en el periódico local, internet y tiendas.

### 9 crezca saludable con los productos marinos

Las grasas omega-3 de los productos marinos pueden ayudar a mejorar el desarrollo del sistema nervioso en los lactantes y niños. Sirva productos marinos a los niños dos veces por semana en porciones adecuadas para su edad y apetito. Productos marinos bajos en mercurio también deben formar parte de la dieta para mujeres embarazadas o amamantando.

### 10 conozca las porciones de los productos de mar

Utilice la siguiente guía para obtener 8 onzas de productos marinos: una lata de atún escurrido tiene aproximadamente de 3 a 4 onzas, un filete de salmón pesa de 4 a 6 onzas y 1 trucha pequeña pesa alrededor de 3 onzas.