



JANUARY 2019

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



7
Mini Teriyaki
Chicken Sliders
Mini Hamburguesa
de Pollo



8
Bean & Cheese
Burrito
Burrito de frijoles y
queso

9
Chicken Corn Dog
Perro de maíz

10 California Thursday
BBQ Chicken with
Rice
pollo asado al
horno con arroz



11
Cheese Pizza
Pizza de queso

14
Stuffed Cheesy
Bread Sticks
palitos de pan con
queso rellenas

15
Nachos with Beans
& Cheese
Nachos con frijoles
y queso

16
Chicken Bites with
Potato wedges
Bites de pollo y
cuñas de papa

17 California Thursday
Teriyaki Beef Bowl
with rice
Carne de vaca
Teriyaki con Arroz

18
Longboard
Pepperoni Pizza
Pizza de Pepperoni



21
No School



22
Cheese Quesadilla
Queso Quesadilla

23
BBQ Rib Sandwich
Sándwich de carne
de barbacoa

24 California Thursday
Hot Dog and Potato
Wedges
Perro caliente con
trozos de papa



25
Cheese Pizza
Pizza de queso

28
Veggie Chili with
Corn Bread
Chile vegetal con
pan de maíz

29
Beef & Cheese
Flauta
Flauta de carne y
queso

30
Grilled Cheese
Sandwich
Sándwich de
quesoa la parrilla

31 California Thursday
Macaroni & Cheese
Macarrones con
queso

Featuring Farm-to-School salad bars; fresh, local fruit; 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 myschoolbucks.com**

**Alumnos: \$3.50
Adultos: \$4.50
Vea la cuenta de su hijo o haga pagos en línea en: 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

build a healthy meal

10 tips for healthy meals



A healthy meal starts with more vegetables and fruits and smaller portions of protein and grains. Think about how you can adjust the portions on your plate to get more of what you need without too many calories. And don't forget dairy—make it the beverage with your meal or add fat-free or low-fat dairy products to your plate.

1 make half your plate veggies and fruits

Vegetables and fruits are full of nutrients and may help to promote good health. Choose red, orange, and dark-green vegetables such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.



2 add lean protein

Choose protein foods, such as lean beef and pork, or chicken, turkey, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.

3 include whole grains

Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

4 don't forget the dairy

Pair your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. They provide the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but less fat and calories. Don't drink milk? Try soy milk (soy beverage) as your beverage or include fat-free or low-fat yogurt in your meal.



5 avoid extra fat

Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. For example, steamed broccoli is great, but avoid topping it with cheese sauce. Try other options, like a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.

6 take your time

Savor your food. Eat slowly, enjoy the taste and textures, and pay attention to how you feel. Eating very quickly may cause you to eat too much.

7 use a smaller plate

Use a smaller plate at meals to help with portion control. That way you can finish your entire plate and feel satisfied without overeating.

8 take control of your food

Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, check and compare the nutrition information. Choose healthier options such as baked instead of fried.

9 try new foods

Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, or kale. You may find a new favorite! Trade fun and tasty recipes with friends or find them online.



10 satisfy your sweet tooth in a healthy way

Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit cocktail or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

cómo preparar platos saludables

10 consejos para platos saludables



Un plato saludable comienza con más vegetales, frutas y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más nutrientes sin incrementar las calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que le ayudarán a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.



2 agregue proteínas

Elija alimentos ricos en proteína, como carne magra de res, cerdo, pollo y pavo, frijoles o tofu. Haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos dos veces por semana.

3 incluya productos de granos integrales

Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

4 no olvide los productos lácteos

Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.



5 evite la grasa adicional

El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

6 coma con calma

Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.

7 use un plato más pequeño

Use platos más pequeños a la hora de la comida para controlar las porciones. De esa manera puede "limpiar el plato" y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

8 controle sus alimentos

Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, lea y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

9 pruebe alimentos nuevos

Mantenga el interés en elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en internet.



10 satisfaga el gusto dulce de manera sana

Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.