

SPRING 2023 | ISSUE NO. 8
GOLETA UNION SCHOOL DISTRICT
FOOD SERVICES MAGAZINE

dish.



ALL ABOUT GOLETA SCHOOL FOOD AND TIPS ON HEALTHY LIVING FOR YOUR FAMILY

PRIMAVERA DE 2023 | EDICIÓN NÚMERO 8
DISTRITO ESCOLAR DE LA UNIÓN DE GOLETA
REVISTA DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTOS

platillo.



TODO SOBRE LA COMIDA DE LAS ESCUELAS DE GOLETA Y CONSEJOS EN CÓMO LLEVAR UNA
VIDA SANA PARA TU FAMILIA.

A Message From the Food Service Director

We're at the homestretch! With a sigh of relief and satisfaction, I can say, what a great year. This year has been an extraordinarily exciting and memorable year for us. It was a historic one, not only in California, but for our entire country.

We, as a state, introduced the very FIRST Universal Free Meals Program in the country. We became leaders in the fight against childhood hunger and food insecurity, as we watched other states follow in our footsteps. Another exciting moment this year was returning to a more normal meal service after the pandemic. We're back to scratch cooking, salad bars and seeing the smiling faces of our customers. We fed more kids at school than our district ever has before. Since COVID and the new Universal Free Meals Program, our breakfast program has grown 223% (no, that's not a typo- 223%) and our lunch participation has increased 30%. Over 74% of students in attendance are eating school lunch!

As the Director of our district's Food Service Department, I have to attribute the success of this year to our Food Service Workers at the schools and the Central Kitchen. We had many new faces on our team this year and some who continue to serve with loyalty to Goleta Union School District. We truly do have a one of a kind group serving our students. Before summer break, please be sure to give a special thank you to your school food service staff, who work so hard everyday to put food on the trays.

We wish you all a wonderful summer, full of adventure and quality time spent together!

- Hannah Carroll + Your Food Crew

Mensaje de la Directora del Departamento de Servicios de Alimentos

¡Estamos en la recta final! Con un suspiro de alivio y satisfacción, puedo decir, que gran año. Este año ha sido extraordinariamente emocionante y memorable para nosotros. Ha sido histórico, no sólo en California, sino para todo nuestro país. Nosotros, como estado, presentamos el PRIMER Programa Universal de Comidas Gratuitas del país. Nos convertimos en líderes en la lucha contra el hambre infantil y la inseguridad alimentaria, mientras veíamos cómo otros estados seguían nuestros pasos. Otro momento emocionante de este año fue regresar a un servicio de comidas más normal después de la pandemia. Volvimos a cocinar desde cero, a las barras de ensaladas y a ver las caras sonrientes de nuestros clientes. Hemos alimentado a más niños en la escuela que nunca antes en nuestro distrito.

Desde el COVID y el nuevo Programa Universal de Comidas Gratuitas, nuestro programa de desayuno ha crecido un 223% (no, no es un error- 223%) y nuestra participación en el almuerzo ha aumentado un 30%. ¡Más del 70-90% de los estudiantes que asisten están comiendo el almuerzo escolar!

Como Directora del Departamento de Servicio de Alimentos de nuestro distrito, tengo que atribuir el éxito de este año a nuestros Trabajadores de Servicio de Alimentos en las escuelas y la Cocina Central. Tuvimos muchas caras nuevas en nuestro equipo este año y algunos que continúan sirviendo con lealtad al Distrito Escolar de la Unión de Goleta.

Realmente tenemos un grupo único sirviendo a nuestros estudiantes. Antes de las vacaciones de verano, por favor, asegúrese de dar un agradecimiento especial a su personal de servicio de alimentos de la escuela que trabajan tan duro todos los días para poner comida en las charolas.

Les deseamos a todos un verano maravilloso, lleno de aventuras y que pasen tiempo de calidad juntos.

- Hannah Carroll & tu equipo de comida

'22-'23 Recap!

Let's take a look back at some highlights from this school year...



Food waste study by Cal Poly Dietetic Interns



Hydroponic Garden at the District Office

New Breakfast Model



We now offer both AM breakfast and 2nd chance breakfast at recess



More amazing CA grown produce



Students submitted valentines to their Cafeteria Crew, telling them why they love school lunch



We officially returned to normal service and got to use our new service lines this year!



Students visited the Central Kitchen

'22-'23 Resumen!

Recordemos algunos momentos destacados de este año escolar...



Estudio sobre el desperdicio de alimentos por estudiantes internos de dietética de Cal Poly



Huerto hidropónico en la Oficina del Distrito

Nuevo modelo de Desayuno



Ahora ofrecemos tanto el desayuno AM como el desayuno de 2ª oportunidad en el recreo



Más productos increíbles cultivados en CA.



Los estudiantes enviaron tarjetas de San Valentín al personal de la cafetería, explicándoles por qué les gusta tanto el almuerzo escolar.



¡Volvimos oficialmente al servicio normal y pudimos usar nuestras nuevas líneas de servicio este año!



Los estudiantes visitaron la Cocina Central.

What to Expect Next School Year

2023-2024

Free lunch and breakfast for ALL students!

- California will continue the Universal Free Meals program! All students are offered 1 free breakfast and 1 free lunch daily.

Breakfast

- Students have two opportunities to get breakfast everyday: AM breakfast before school **OR** 2nd chance breakfast at recess.
- AM breakfast usually consists of more hearty, scratch-cooked recipes, while 2nd chance is grab n' go-style, served during recess.

The Education & Nutrition Benefit Form

- The Education and Nutrition Benefit Form replaced the Free/Reduced Meal Application.
- The information collected from the form is critical for funding for the classroom and for the Universal Free Meals Program.
- Families may also qualify for additional benefits, such as free afterschool care, discounted internet, and P-EBT cards.
- The application is available online at EZMealApp.com

We love the food we serve & we love to serve our students!

Our Central Kitchen takes pride in our scratch-cook program. Most of our food is made in house with real ingredients, including our sauces, soups and dressings. We balance prioritizing scratch cooking with creating a student-driven menu, based on student feedback and surveys.

Instagram: GUSDFood

Online Menus: www.family.etrition.com/p/GUSDNutrition

Qué esperar el próximo año escolar

2023-2024

¡Almuerzo y desayuno gratis para TODOS los estudiantes!

- ¡California fue el **primer** estado en aprobar un presupuesto para Comidas Gratuitas Universales! A todos los estudiantes se les ofrece 1 desayuno y 1 almuerzo gratis diariamente.

Desayuno

- Los estudiantes tienen dos oportunidades para desayunar todos los días: Desayuno AM antes de la escuela **O** desayuno de segunda oportunidad en el recreo.
- El desayuno de la mañana por lo general consiste en recetas más sustanciosas y preparadas en nuestra cocina, mientras que el desayuno de la segunda oportunidad es del tipo "para llevar" y se sirve durante el recreo.

Solicitud para beneficios de Educación y Nutrición

- La solicitud para beneficios de Educación y Nutrición ha sustituido a la solicitud para comidas gratis/ a precio reducido.
- La información obtenida en el formulario es fundamental para la financiación de los salones de clase y para el Programa Universal de Comidas Gratuitas.
- Las familias también pueden calificar para beneficios adicionales, como inscripción gratuita al programa después de escuela, descuentos en Internet y tarjetas P-EBT.
- La solicitud está disponible en línea en EZMealApp.com

¡Nos encanta la comida que servimos y nos encanta servir a nuestros estudiantes!

Nuestra Cocina Central se enorgullece de nuestro programa de cocina.

La mayor parte de nuestra comida se hace en nuestra cocina con ingredientes reales, incluyendo nuestras salsas, sopas y aderezos.

Balanceamos la prioridad de cocinar desde cero con la creación de un menú orientado a los estudiantes, basado en sus opiniones y encuestas

Instagram: GUSDFood

Menús en línea: www.family.etrition.com/p/GUSDNutrition

Spring Cleaning

By: Jasmine Martinez, Cal Poly Dietetic Intern

(your health, not your house)

BRIGHTEN YOUR MEALS



I am sure you have repeatedly heard about adding color to your meals/snacks. Variety in color is variety in nutritional benefits (+ it makes your meals appealing). By including colorful fruits and vegetables in our meals, we not only enhance the nutritional value but the tasting profile of too. Fruits & veggies carry many essential nutrients we need to maintain our overall health and protect us from diseases. Not to mention- they make us feel good.

INCREASE PROTEIN INTAKE



One of the three macronutrients our diets should comprise is protein, which helps maintain muscle and keeps us satiated. Since protein digests slowly, it is recommended to include a source of protein in each of your meals to feel full and satisfied. However, that being said, not only does the quantity of the protein source matter, but so does the quality of it. It is generally recommended to eat 15-30 grams each meal. The protein sources we want to choose are lean proteins as they are more nutrient-dense, meaning you reap benefits without the unhealthy parts of non-lean meats, reducing your risks of chronic health conditions.

STAY HYDRATED



Our bodies are ~60% water and our hydration levels significantly impact how our bodies function and how we feel daily. How much water we drink daily is individualized because a physically active person will have higher water needs than someone with a sedentary lifestyle- but as a general guide, men should aim for ~15 cups and women should aim ~11 cups per day.

FOCUS ON WHAT YOU CAN HAVE, NOT WHAT YOU CAN NOT




Look at ways to make healthier choices and focus on what you can add, rather than stressing about what to remove. Practicing healthier behaviors will naturally lessen those behaviors you are trying to change. As they say, "slow and steady wins the race." Try making small consistent improvements, rather than focusing on the intensity of something or making a sudden, dramatic change. We only have one body, and we must take care of and nourish it.

Limpieza Primavera

Por: Jasmine Martinez, Interna Dietética de Cal Poly


(tu salud, no tu casa)

ALEGRA TUS COMIDAS




Seguro que has oído hablar en repetidas ocasiones de añadir color a tus comidas y bocadillos. La variedad en el color es variedad en los beneficios nutricionales (+ hace que tus comidas sean apetecibles). Al incluir frutas y verduras de colores en nuestras comidas, no sólo mejoramos su valor nutricional, sino también su sabor. Las frutas y verduras contienen muchos nutrientes esenciales que necesitamos para mantener nuestra salud general y protegernos de las enfermedades. Por no hablar de que nos hacen sentir bien.

AUMENTAR EL CONSUMO DE PROTEÍNAS




Uno de los tres macronutrientes que debe incluir nuestra dieta es la proteína, que ayuda a mantener los músculos y nos mantiene saciados. Dado que las proteínas se digieren lentamente, se recomienda incluir una fuente de proteínas en cada una de las comidas para sentirse lleno y satisfecho. Sin embargo, dicho esto, no sólo importa la cantidad de la fuente de proteínas, sino también su calidad. Por lo general, se recomienda ingerir entre 15 y 30 gramos en cada comida. Las fuentes de proteínas que debemos elegir son las proteínas magras - carne baja en grasa, ya que son más densas en nutrientes, lo que significa que se obtienen beneficios sin las partes poco saludables de las carnes no bajas en grasa, reduciendo los riesgos de padecer enfermedades crónicas.

MANTENTE HIDRATADO



Nuestro cuerpo está formado por un 60% de agua y nuestros niveles de hidratación influyen significativamente en el funcionamiento de nuestro organismo y en cómo nos sentimos cada día. La cantidad de agua que bebemos al día depende de cada persona, ya que una persona físicamente activa necesitará más agua que otra con un estilo de vida sedentario. Sin embargo, a modo de guía general, los hombres deberían beber unos 15 vasos al día y las mujeres unos 11 vasos.

ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES TENER, NO EN LO QUE NO PUEDES



Busca formas de hacer elecciones más saludables y céntrate en lo que puedes añadir, en lugar de estresarte por lo que debes eliminar. Practicar comportamientos más saludables disminuirá de forma natural aquellos comportamientos que estás intentando cambiar. Como se suele decir, "despacio y con constancia se gana la carrera". Intenta hacer pequeñas mejoras constantes, en lugar de centrarte en la intensidad de algo o hacer un cambio repentino y drástico. Sólo tenemos un cuerpo, y debemos cuidarlo y nutrirlo.

NUTRITION FACTS LABEL

WHAT DOES IT ALL MEAN?

Food labels can guide you toward making healthy decisions if you know how to read them. Nutrition Facts Labels can be found on the back or side of food packages. Learn about the different parts of a food label below!

SERVING SIZE:

Pay attention to the serving size, especially how many are in a package, and how many you are consuming. Multiply the info on the label by the amount you ate.

FAT:

Saturated and trans fat are unhealthy fats that can lead to blocked arteries and can cause heart complications
fats listed as monounsaturated & polyunsaturated are healthy fats and what we want more of

SODIUM:

Try to choose products with <5% of daily value

PROTEIN, VITAMINS, & MINERALS:

These are the elements of the food label we want more of!

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

DAILY VALUE:

This section lists the amount of nutrients the food has compared to how much is recommended each day. If a food has:

- 5% of a nutrient, it's considered a **low source**
- 10% of a nutrient, it's a **moderate source**
- >20% of a nutrient, it's considered an **rich source**

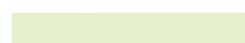

FIBER:

An important nutrient for your digestive health and can be found in foods such as beans, whole grains, fruits, and vegetables

SUGAR:

Some foods have naturally occurring sugars (like fruit), however eating too much added sugars is not recommended

COLOR CODING NOTE:

-  what we want more of
-  what we want less of

ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO?

Las etiquetas de los alimentos pueden guiarte a la hora de tomar decisiones saludables si sabes cómo leerlas. Las etiquetas de información nutricional se encuentran en la parte posterior o lateral de los envases de los alimentos. Infórmate a continuación sobre las distintas partes de una etiqueta nutricional.

TAMAÑO DE RACIÓN:

Presta atención al tamaño de la ración, especialmente cuántas hay en un envase, y cuántas estás consumiendo. Multiplica la información de la etiqueta por la cantidad que comiste.

GRASA:

Las grasas saturadas y las grasas trans son grasas poco saludables que pueden obstruir las arterias y provocar complicaciones cardíacas.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son grasas saludables y son las que queremos consumir en mayor cantidad.

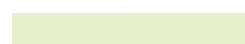
SODIO:


Intente elegir productos con <5% del valor diario

PROTEINA, VITAMINAS, & MINERALES:

Estos son los componentes de la etiqueta de información nutricional de los que queremos más!

CODIFICACIÓN POR COLOR:

 lo que queremos más de

 lo que queremos menos de

VALOR DIARIO:

En esta sección se indica la cantidad de nutrientes que contiene un alimento en comparación con la cantidad diaria recomendada. Si un alimento tiene 5% de un nutriente, se considera una **fuentes baja** 10% de un nutriente, se considera una **fuentes moderada** >20% de un nutriente, se considera una **fuentes rica**

FIBRA:

Un nutriente importante para la salud digestiva, se puede encontrar en alimentos como las alubias, los cereales integrales, las frutas y las verduras.

AZÚCARES:

Algunos alimentos tienen azúcares naturales (como las frutas) sin embargo no se recomienda comer demasiados azúcares añadidos

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Pack a Picnic

By: Jasmine Martinez, Cal Poly Dietetic Intern

We say “Goodbye” to winter and “Hello” to spring! Which means more time to spend outdoors...like going on a picnic! There are a variety of snacks you can pack on a picnic, BUT have you tried having a themed-picnic? One idea is to use your picnic as a time to learn about the cuisine in other cultures. If you are feeling adventurous and want to try something new- check the following healthy snacks around the world!

SNACKS AROUND THE WORLD

ASIAN CUISINES

- spinach salad w/ sesame oil & toasted sesame seeds
- Onigiri (rice balls)
- spring rolls
- seaweed
- edamames

MEDITERRANEAN CUISINES

- tomato slices w/ feta cheese and fresh herbs
- tabouli (fresh herb and bulgur salad)
- pita bread
- assorted olives
- hummus varieties
- veggies (carrots & cucumbers)
- watermelon

MEXICAN CUISINES

- street corn salad/corn on a cob
- guacamole, red cabbage slaw , chipotle aioli, avocado salsa
- tortilla chips
- cactus salad
- mango, jicama, and cucumber salad

CHECK THE NEXT PAGE FOR RECIPES ON SOME THE SNACKS MENTIONED ABOVE! →





Prepare un Picnic

Por: Jasmine Martinez, Interna Dietética de Cal Poly

¡Decimos "Adiós" al invierno y "Hola" a la primavera! Lo que significa que hay más tiempo para pasar al aire libre... ¡como ir de picnic! Hay una gran variedad de aperitivos que puedes llevar a un picnic, PERO ¿has probado a hacer un picnic temático? Una idea es aprovechar el picnic para aprender sobre la cocina de otras culturas. Si te sientes aventurero y quieres probar algo nuevo, echa un vistazo a los siguientes bocadillos saludables de todo el mundo.

BOCADILLOS EN TODO EL MUNDO

COCINA ASIÁTICA

- Ensalada de espinacas con aceite de ajonjolí y semillas de ajonjolí tostadas
- Onigiri (bolas de arroz)
- rollitos de primavera
- algas
- edamames

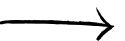
COCINA MEDITERRÁNEA

- rebanadas de tomate con queso feta y hierbas frescas
- tabouli (ensalada de bulgur y hierbas frescas)
- Pan Pita
- aceitunas variadas
- variedades de hummus
- verduras(zanahorias & pepinos)
- sandía

COCINA MEXICANA

- ensalada de maíz/maíz en mazorca
- guacamole, ensalada de col roja , salsa de chipotle , salsa de aguacate
- tortilla chips
- ensalada de nopal
- ensalada de mango, jícama, y pepinos

CONSULTA LA PÁGINA SIGUIENTE PARA VER LAS RECETAS DE ALGUNOS DE LOS BOCADILLOS MENCIONADOS.



Snack Recipes

SPINACH SALAD W/ SESAME OIL & SEASME SEEDS



Ingredients:

- 1 bunch of spinach
- 4 cloves of garlic, minced
- 3 tbsp soy sauce
- 3.5 sesame oil
- 1 stalk green onion, chopped
- 2 tbsp sesame crushed
- 0-.5 tbspred chili flakes
- 0.5 tbsp korean chilli paste

Directions:

1. Cut off stems, rinse spinach. Set aside.
2. In a pot, add pinch of salt & bring to a boil; once boiling add spinach & blanch for 30 secs. Remove & rinse with cold water to stop cooking.
3. Squeeze excess water & form into two balls. Cut spinach balls in half.
4. Savory flavor: In a bowl, mix cloves of garlic, soy sauce, sesame oil, 1/2 chopped green onion, & crushed sesame seeds. Add spinach & mix well.
5. Spicy flavor: Repeat step 4 with the addition of chili paste & chili flakes. Add spinach & mix well.

Directions:

1. Pour rice wine vinegar onto rice & stir to combine.
2. Combine tuna, kewpie mayonnaise*, sriracha, salt in a bowl & stir until combined.
3. Wet hands and press 1/3 cup of rice into palm (or onigiri mold). Press thumb into the rice to create a well. Fill this with 1 tbsp of tuna mixture, then cover with 2 1/2 tbsp rice. Press rice to combine and mold into triangular shape.
4. Repeat until all rice and tuna are used.
5. Cut nori into 3 inch long strips that are 1-inch wide. Wrap them around the base of the onigiri.
6. Sprinkle the furikake* onto a plate and dip the sides of the onigiri to coat them with a thin layer of furikake*.

*Ingredients can be found at a Japanese market

 Nikka Japanese Market located on Calle Real
Oriental Market located on Hollister Ave

ONIGIRI



Ingredients:

- 4 cups cooked sushi rice
- 1 tbsp rice wine vinegar
- 1 (5-ounce) can of tuna
- 2 tbsp Kewpie mayonnaise*
- 1 tbsp sriracha or other chili paste
- pinch of salt
- 1 sheet of nori
- 2 tbsp furikake seasoning*

Recetas de bocadillos

ENSALADA DE ESPINACAS

CON ACEITE DE AJONJOLÍ Y SEMILLAS DE AJONJOLÍ



Ingredientes:

- 1 manojo de espinacas
- 4 dientes de ajo, picado
- 3 cdas. de salsa soja
- 3.5 de aceite de sésamo
- 1 tallo de cebolla picado
- 2 cdas. de ajonjolí machacado
- 0-.5 cda de copos de chile rojo
- 0.5 cda de pasta de chile coreano

Instrucciones :

1. Cortar los tallos, enjuagar las espinacas. Ponlas a un lado.
2. En una olla, añadir una pizca de sal & llevar a hervir; una vez hirviendo, añadir las espinacas & escaldarlas durante 30 segundos. Retirar & enjuagar con agua fría para detener la cocción.
3. Escurrir el exceso de agua & hacerlas dos bolas. Cortar las bolas de espinacas por mitad.
4. Sabor salado: En un tazón, mezcla dos dientes de ajo, la salsa de soja, el aceite de ajonjolí, 1/2 cebolla verde picada y las semillas de ajonjolí trituradas. Añadir las espinacas & mezclar bien.
5. Sabor picante: Repetir el paso 4 añadiendo la pasta de chile y los copos de chile. Añade las espinacas y mezcla bien.

Instrucciones:

1. Vierte el vinagre de arroz sobre el arroz y remueve para mezclar. Mezcla el atún, la mayonesa kewpie*, la sriracha y la sal en un un bol y remueve hasta que se mezclen.
2. Humedece las manos y preciona 1/3 taza de arroz en la palma (o molde onigiri) Preciona el arroz con el pulgar para crear un hueco. Rellenalo con 1 cucharada de la mezcla de atún y cúbrelo con 2 1/2 cucharadas de arroz. Presione el arroz para combinar y moldear en forma triangular.
3. Repita hasta que haya utilizado todo el arroz y el atún.
4. Corte el nori en tiras de 3 pulgadas de largo y 1 pulgada de ancho. Envuélvalas alrededor de la base del onigiri.
5. Espolvoree el furikake* en un plato y sumerja los lados del onigiri para cubrirlos con una fina capa de furikake*.


ONIGIRI



Ingredientes:

- 4 tazas de arroz de sushi cocido
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 lata (5 onzas) de atún
- 2 cucharadas de mayonesa Kewpie*.
- 1 cucharada de sriracha u otra pasta
- pizca de sal
- 1 hoja de nori
- 2 cucharadas de condimento furikake*.

*Los ingredientes se pueden encontrar en un mercado japonés

 Nikka Japanese Market situado en Calle Real
Oriental Market situada en Hollister Ave.

Snack Recipes

CACTUS SALAD



Ingredients:

- 3-4 medium cactus leaves cleaned of spines**
- 2-3 medium tomatoes, diced
- 2-3 green onions, chopped
- 1 bunch of cilantro, chopped
- Juice from 1 lime
- salt and pepper to taste
- ¼ tsp dried Mexican oregano
- 2 tbsp vegetable oil
- ¼ cup crumbled queso anejo** or queso cotija** or feta

**ingredients can be found at a Mexican market

- Santa Cruz Market on Hollister Ave
- Cindy Produce on Hollister Ave
- La Chapala Market on Hollister Ave
- MI Fiesta Market on Santa Barbara

Directions:

1. Add all ingredients to a high-powered blender and secure lid. Remove lid cap and insert the tamper.
2. Turn the blender on high for 30 seconds (or more for a creamier texture) and use the tamper to push the hummus into the blades. Add more chickpea liquid (aquafaba), if desired, for a softer hummus.
3. Add hummus to a small serving bowl and garnish with olive oil, paprika and fresh parsley.

Directions:

1. Wash cactus leaves** well. Then, slice cactus into thin stripes & put in a pot with water to cover them. Add 1/2 tsp salt.
2. Cook & leave on medium-high heat until tender, for ~15-20 minutes.
3. Next, combined chopped green onions, tomatoes, & cilantro and set aside.
4. When cactus is cooked, remove from stove, drain water & place in cold icy water.
5. In a bowl, place cactus, onion, tomatoes, cilantro & dried Mexican oregano.
6. Squeeze juice of the lime over the salad. Add oil. Taste for salt & pepper and mix everything together. Sprinkle crumbled cheese over.

HUMMUS



Ingredients:

- 2 (15-ounce cans) chickpeas, drained with liquid reserved
 - ⅓ cup chickpea liquid, or more, as needed
 - ½ cup tahini
 - ¼ cup olive oil
 - 2 lemons, juiced
 - 2 garlic cloves
 - 1 tsp cumin
 - ½ tsp kosher salt
- For Garnish:
- extra-virgin olive oil
 - paprika
 - freshly chopped parsley

Recetas de bocadillos

ENSALADA DE NOPALES



Ingredientes:

- 3-4 hojas medianas de nopal limpias de espinas**
- 2-3 tomates medianos, picados
- 2-3 cebollas verdes picadas
- 1 manojo de cilantro picado
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ cucharadita de orégano mexicano seco
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de queso añejo** queso cotija** o queso feta desmenuzado

**Los ingredientes se pueden encontrar en un mercado mexicano

- Santa Cruz Market en Hollister Ave
- Cindy Produce en Hollister Ave
- La Chapala Market en Hollister Ave
- MI Fiesta Market en Santa Barbara

Instrucciones:

1. Añada todos los ingredientes a una batidora de alta potencia y fije la tapa. Retire la tapa e inserte el tamper.
2. Ponga la batidora a máxima potencia durante 30 segundos (o más para obtener una textura más cremosa) y utilice el tamper para empujar el hummus hacia las cuchillas. Añada más líquido de garbanzos (aquafaba), si lo desea, para obtener un hummus más suave.
3. Añada el hummus a un tazón pequeño y aderécelo con aceite de oliva, pimentón y perejil fresco.

Instrucciones:

1. Lave bien las hojas de nopal **. Luego, corte los nopales en tiras finas y póngalos en una olla con agua hasta cubrirlos. Añada 1/2 cucharadita de sal.
2. Cocine y deje a fuego medio-alto hasta que estén tiernos, durante ~15-20 minutos.
3. Luego, combine las cebollas verdes picadas, los tomates y el cilantro y dejelos a lado.
4. Cuando los nopales estén cocidos, retírelos del fuego, escurra el agua y póngalos en agua helada.
5. En un tazón, coloque el nopal, la cebolla, los tomates, el cilantro y el orégano mexicano seco.
6. Exprima el jugo de limón sobre la ensalada. Añada aceite. Probar de sal y pimienta y mezclar todo. Espolvoree el queso feta desmenuzado por encima.

HUMMUS



Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas) de garbanzos, escurridos y reserve el líquido
 - ⅓ taza de líquido de garbanzos, o más, según sea necesario
 - ½ taza de tahini
 - ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
 - 2 limones, exprimidos
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cucharadita de comino
 - ½ cucharadita de sal kosher
- Para adornar:
- aceite de oliva virgen extra
 - pimentón
 - perejil fresco picado

Earth Day

By: Jasmine Martinez, Cal Poly Dietetic Intern

WHAT IS EARTH DAY?

Earth day is a nationwide event celebrated every year on April 22nd. It is our world and it needs protection from things like deforestation and pollution to survive for future generations. We can contribute to a happier, healthier planet by engaging in actions like trash cleanup, tree planting, choosing sustainability, and conserving water. It is also a day to reflect on what we are doing to help the Earth on a day-to-day basis, because it should not be something you do annually but a continuous effort for your health and the planet.

Let's Celebrate!

PLANT BASED CHICKEN NUGGETS

We will be serving vegan nuggets on **April 20th** in honor of Earth Day. We encourage all students to give it a try!



REDUCING WASTE AT GUSD

Schools have composting bins for any leftover foods. Share Bins are displayed for uneaten/unopened foods to cycle back into service once they are cleaned.



FREE STICKERS

Every student who gets lunch on **April 20th** for plant-based nugget day will be given a national park sticker! We hope this inspires students to learn about the national park on their sticker and dream to explore it one day!



DID YOU KNOW?

Eating more plant-based foods can reduce one's carbon footprint because you save the energy and fossil fuel emissions used to make these foods.

WHAT IS COMPOSTING?

Organic waste, like leaves and food scraps, are naturally recycled to create fertilizer that is beneficial to plants & soil.

Día de la Tierra

Por: Jasmine Martinez, Interna Dietética de Cal Poly

¿QUÉ ES EL DÍA DE LA TIERRA?

El Día de la Tierra es un acontecimiento nacional que se celebra cada año el 22 de abril. Es nuestro mundo y necesita protegerse de cosas como la deforestación y la contaminación para sobrevivir para las generaciones futuras. Podemos contribuir a un planeta más feliz y sano realizando acciones como limpiar la basura, plantar árboles, optar por la sostenibilidad y conservar el agua. También es un día para reflexionar sobre lo que estamos haciendo para ayudar a la Tierra en el día a día, porque no debería ser algo que haces anualmente, sino un esfuerzo continuo por tu salud y la del planeta.

¡Celebremos!

NUGGETS DE POLLO DE ORIGEN VEGETAL

Serviremos nuggets veganos el **20 de abril** en honor al Día de la Tierra. ¡Animamos a todos los estudiantes a probarlos!



REDUCIR LOS RESIDUOS EN GUSD

El año pasado las escuelas recibieron un bote de abono para los alimentos sobrantes. Los botes de compostaje son colocados para los alimentos no consumidos/no abiertos para donarlos de nuevo y dárselos a los alumnos una vez limpios.



CALCAMONÍAS GRATIS

Todos los alumnos que almuerzen el **20 de abril** los nuggets de pollo de origen vegetal recibirán una calcomanía del parque nacional. ¡Esperamos que esto inspire a los estudiantes a aprender sobre el parque nacional en su calcomanía y soñar con explorarlo un día!



¿SABÍAS QUE?

Comer más alimentos de origen vegetal puede reducir la huella de carbono porque ahorras la energía y las emisiones de combustibles fósiles que se utilizan para fabricar estos alimentos.

¿QUÉ ES EL COMPOSTAJE?

Los residuos orgánicos como las hojas y los restos de comida se reciclan de forma natural para crear abono beneficioso para las plantas y el suelo.

5 Ways to Celebrate Earth Day



- 1 plant seeds (fruit, vegetables, flowers, etc.)
- 2 go on a hike, bike ride, or walk
- 3 make botanical popsicles
(herbal pops made with mint, lemon verbena, chamomile, lavender, etc.)
- 4 draw nature-inspired chalk art w/ your children
- 5 make bird feeders



5 Maneras de Celebrar el Día de la Tierra



1

Planta semillas (frutas, verduras, flores, etc.)

2

Ir de excursión, en bicicleta o a pie

3

Haz paletas botánicas (paletas de hierbas hechas con menta, hierba luisa, manzanilla, lavanda, etc.)

4

Dibuja con tus hijos obras de gis inspiradas en la naturaleza.

5

Haz comederos para pájaros



SPRING & SUMMER ADVENTURES

If you felt the winter blues from the countless rainy days, now is the time to let nature perk you up. All of the rainfall gave us the most spectacular rolling green hills and blooming flowers. Here is a list of some of our favorite places to explore in the Central Coast and surrounding region. Nature is calling!

Bill Wallace Trail



Bill Wallace El Capitan Trail
4.2 Miles out-and-back
FREE

McGill Campground



Frazier Park, CA
Book through Recreation.Gov
\$30/night

Other Destinations

- Parma Park, Santa Barbara
- Inspiration Point Trail, Santa Barbara
- Grass Mountain Trail, Santa Ynez
- Goleta Monarch Butterfly Grove
- Wheeler Gorge Campground, Ojai
- Rose Valley Campground, Ojai
- Plaskett Creek Campground, Big Sur

Morro Bay Day Trip



-Morro Bay Harbor and Estuary
-Morro Strand Beach
-Nature walk at Effin Forest in Los Osos

How to book
campsites
& find trails

Recreation.gov

HipCamp.com

ReserveCalifornia.com

AllTrails.com

AVENTURAS EN LA PRIMAVERA & EN EL VERANO

Si los innumerables días de lluvia te han dejado deprimido, ahora es el momento de que la naturaleza te anime. Las lluvias nos han dejado las colinas verdes más espectaculares y las flores más florecientes. He aquí una lista de algunos de nuestros lugares favoritos para explorar en la Costa Central y la región circundante. ¡La naturaleza te llama!

Bill Wallace Trail



Bill Wallace El Capitan Trail
4.2 Millas de ida y vuelta
GRATIS

McGill Campground



Frazier Park, CA
Reserve a través de Recreation.Gov
\$30/La noche

Un día de paseo en Morro Bay



-Morro Bay Harbor and Estuary
-Morro Strand Beach
-Paseo por la naturaleza en el Bosque Efin en Los Osos

Otros destinos

- Parma Park, Santa Barbara
- Inspiration Point Trail, Santa Barbara
- Grass Mountain Trail, Santa Ynez
- Goleta Monarch Butterfly Grove
- Wheeler Gorge Campground, Ojai
- Rose Valley Campground, Ojai
- Plaskett Creek Campground, Big Sur

**Cómo reservar
campings
& encontrar senderos**

Recreation.gov

HipCamp.com

ReserveCalifornia.com

AllTrails.com



See you next year!



@gusdfood

Follow us on Instagram!



*¡Nos vemos el próximo
año!*



@gusdfood

Síguenos en Instagram!