

NUTRITION SERVICES

NEWSLETTER

BREAKFAST JUST GOT BETTER

One of the newest breakfast items is the Breakfast Pancake Plate served every Friday. This meal provides a well-balanced plate with protein and complex carbohydrate to fuel the minds and bodies of our students.



Seasonal fruit, white and chocolate milk offered daily.

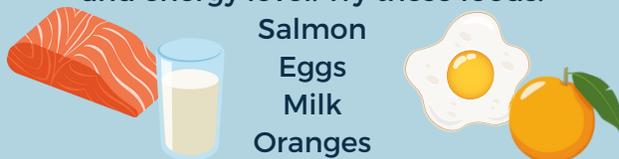
FOOD SHARE OF VENTURA COUNTY

Did you know that Food Share of Ventura County has an app? As grocery prices continue to rise and holiday expenses add up, Food Share is here to help! Download the app in the app store and use the 'Find Food Now' button to pull up a map of the drive-thru food distributions, hot meals and food pantries near you.



VITAMIN D IN DECEMBER

Vitamin D levels can dip in winter months due to the winter sunlights lower levels of UVB. Choosing foods rich in Vitamin D can help support your immune system, mood and energy level. Try these foods:



Salmon
Eggs
Milk
Oranges

HARVEST OF THE MONTH: CARROTS

Simple is best when it comes to this months Harvest of the Month salad. The featured produce this month is carrots! The Carrot Tajin Fiesta Salad features local carrots purchased from Sunrise Organic Farms located in Carpinteria. Grab this delicious side of veggies every Tuesday and Thursday in the cafeteria!



FRI-YAY!

Fridays are the BEST days in the Cafeteria. Chocolate chip cookies are offered every Friday, while supplies last. Feed your brain in the classroom and your belly in the cafeteria.



Follow us on Instagram @ouhsdnutrition

This institution is an equal opportunity provider.



SERVICIOS DE NUTRICIÓN

BOLETÍN INFORMATIVO

EL DESAYUNO AHORA ES MEJOR

Uno de los desayunos más novedosos es el plato de panqueques para el desayuno que se sirve todos los viernes. Esta comida ofrece un plato bien equilibrado con proteínas y carbohidratos complejos para alimentar las mentes y los cuerpos de nuestros estudiantes.



Fruta de temporada, leche blanca y sabor chocolate se ofrece diariamente.

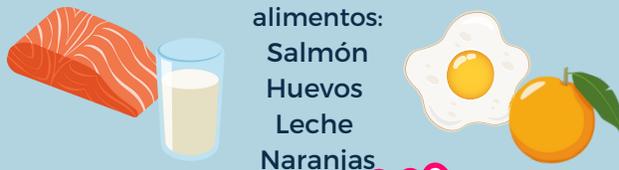
DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS DEL CONDADO DE VENTURA

¿Sabías que Food Share del condado de Ventura tiene una aplicación? A medida que los precios de los alimentos siguen aumentando y los gastos de las fiestas se acumulan, Food Share está aquí para ayudar. Descarga la aplicación en la tienda de aplicaciones y usa el botón "Buscar comida ahora" para obtener un mapa de las distribuciones de alimentos en el auto, comidas calientes y despensas de alimentos cerca de ti.



VITAMINA D EN DICIEMBRE

Los niveles de vitamina D pueden disminuir en los meses de invierno debido a que los niveles de UVB de la luz solar son más bajos. Elegir alimentos ricos en vitamina D puede ayudar a reforzar el sistema inmunológico, el estado de ánimo y el nivel de energía. Pruebe estos alimentos:



Salmón
Huevos
Leche
Naranjas

COSECHA DEL MES: ZANAHORIAS

Lo simple es lo mejor cuando se trata de la ensalada de Cosecha del mes de este mes. ¡El producto destacado de este mes son las zanahorias! La ensalada Fiesta de zanahorias Tajin incluye zanahorias locales compradas en Sunrise Organic Farms ubicadas en Carpintería. ¡Pruebe esta deliciosa guarnición de verduras todos los martes y jueves en la cafetería!



VIE-YAY!

Los viernes son los MEJORES días en la cafetería. Se ofrecen galletas con chispas de chocolate todos los viernes, hasta agotar existencias. Alimenta tu cerebro en el aula y tu estómago en la cafetería.



Síguenos en Instagram @uhsdnutrition

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

