

NUTRITION SERVICES

NEWSLETTER

NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK

National School Breakfast week was March 3-7. During this week, we celebrate the importance of breakfast and fueling our students for success. Studies show that children who eat breakfast are more likely to achieve higher academic scores, maintain better concentration and be more alert throughout the day.

Students can enjoy one breakfast each school day, offered before school OR during Nutrition Break in the Cafeteria. **We offer a variety of items, including Breakfast Sandwiches, Overnight Oats, Breakfast Plates and more!**

MARCH IS NATIONAL NUTRITION MONTH

The theme for 2025 is "Food Connects Us". Food brings people together. Healthy eating not only supports our health, but also strengthens our culture, communities and shared experiences.

We encourage students to try a new fruit or vegetable in the Cafeteria! We offer local produce from farmers just miles away from school. We are offering local radishes, blood oranges, mandarins, and Persian cucumbers.

Fruits and vegetables are offered each meal period during breakfast, lunch, & supper!



CRUNCHY HAWAIIAN WRAP IS BACK!

The students have spoken and we have listened! In our recent survey of students, we asked what they missed on the menu. The CRUNCHY HAWAIIAN WRAP is back every other Monday, starting in April.

Students enjoy the fresh pineapple, spinach, broccoli & Ancho Chipotle Sauce.



HARVEST OF THE MONTH: BROCCOLI



Broccoli is a cruciferous vegetable that offers numerous benefits! Broccoli is packed with vitamin C, vitamin K, calcium, iron and potassium!

This month we are offering the Broccoli Crunch Side Salad, tossing broccoli with jicama, carrots, green onions & Asian Dressing.

HAWAIIAN PIZZA

We're adding some freshness to Wednesday Pizza Day! Our newest option is a classic Hawaiian Pizza, served with fresh pineapple & ham!



Follow us on Instagram @ouhsdnutrition

This institution is an equal opportunity provider.



SERVICIOS DE NUTRICIÓN

BOLETÍN INFORMATIVO

SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR

La semana nacional del desayuno escolar fue del 3 al 7 de marzo. Durante esta semana, celebramos la importancia del desayuno y de alimentar a nuestros estudiantes para el éxito. Los estudios muestran que los niños que desayunan tienen más probabilidades de lograr calificaciones académicas más altas, mantienen una mejor concentración y están más alerta durante el día. Los estudiantes pueden disfrutar de un desayuno cada día escolar, se ofrece antes de la escuela o durante el recreo nutricional en la cafetería. **¡Ofrecemos una variedad de artículos, incluyendo sándwiches, "overnight oat", platillos de desayuno y más!**

MARZO ES MES NACIONAL DE NUTRICIÓN

El lema para 2025 es "La Comida Nos Conecta". La comida une a las personas. Una alimentación saludable no solo favorece nuestra salud, sino que también fortalece nuestra cultura, nuestras comunidades y nuestras experiencias compartidas.

¡Alentamos a los estudiantes a probar frutas o verduras en la cafetería! Ofrecemos productos de agricultores a solo kilómetros de la escuela. Ofrecemos rábanos, naranjas, mandarinas y pepinos Persas locales. ¡Se ofrecen frutas y verduras con cada comida durante el desayuno, el almuerzo y la cena!



¡EL WRAP HAWAIIANO CRUJIENTE ESTÁ DE VUELTA!

¡Los estudiantes han hablado y los hemos escuchado! En nuestra reciente encuesta a los estudiantes, les preguntamos qué extrañaban del menú.

El CRUNCHY HAWAIIAN WRAP regresa cada segundo lunes a partir de abril. Los estudiantes disfrutaban la piña fresca, la espinaca, el broccoli, y la salsa de chile chipotle.



PIZZA HAWAIANA



¡Añadimos algo de frescura al día de pizza los miércoles! ¡Nuestra nueva opción es una pizza hawaiana clásica, servida con piña fresca y jamón!

COSECHA DEL MES: BROCCOLI



¡Brócoli es una verdura crucífera que ofrece numerosos beneficios! ¡El brócoli está repleto de vitamina C, vitamina K, calcio, hierro y potasio!

Este mes ofrecemos la ensalada de brócoli crujiente, que combina brócoli con jícama, zanahorias, y cebollas verdes y aderezo asiático.



Síguenos en Instagram [@ouhsdnutrition](https://www.instagram.com/ouhsdnutrition)

