



## ***Novedades sobre el Servicio de Alimentos y almuerzos especiales de mayo***

### **Attea**

- Lunes 7 de mayo: Perro caliente\* empanizado en palito, papa al horno
- Viernes 11 de mayo: Taco Max Snax con salsa y crema agria y papa al horno  
O sándwich tostado de queso **GR HJ** con papa al horno
- Lunes 14 de mayo: Pollo al horno estilo rosticería con papa al horno y fruta fresca
- Martes 15 de mayo: Bocaditos de camarón con salsa, pan con queso y ajo, verdura caliente
- Lunes 21 de mayo: Macarrones con queso con pretzel blando caliente y verdura caliente

### **Glen Grove**

- Viernes 4 de mayo: Arroz con pollo frito\*\* con verduras, panecillos de huevo miniatura, fruta fresca
- Viernes 11 de mayo: Quesadilla de pollo con salsa y crema agria, mazorca de maíz
- Viernes 18 de mayo: Taco Max Snax con salsa y crema agria, papa al horno y fruta fresca
- Viernes 25 de mayo: Bocaditos de camarón con salsa, pan con queso y ajo, verdura caliente

### **Henking**

- Viernes 11 de mayo: Sándwich tostado de queso **HJ GR** con papas fritas confetti y fruta fresca

### **Hoffman**

- Viernes 4 de mayo: Medialuna de jamón\* y queso con chips horneados, fruta fresca
- Viernes 11 de mayo: Hamburguesa de pollo común o picante en pan redondo **HJ** con chips horneados y fruta fresca
- Viernes 18 de mayo: Macarrones con queso con perritos calientes empanizados y fruta fresca
- Viernes 25 de mayo: Quesadilla de queso O pollo, mazorca de maíz y fruta fresca

### **Lyon**

- Viernes 11 de mayo: Cocido de carne molida con salsa barbacoa **GR** en pan redondo **HJ**, papas fritas confetti, postre congelado de 100% jugo

### **Pleasant Ridge**

- Viernes 4 de mayo: Hamburguesas miniatura en minibollos, camotes fritos y fruta fresca
- Viernes 11 de mayo: Sándwich tostado de queso **HJ GR** con papas fritas confetti y fruta fresca
- Viernes 18 de mayo: Palomitas de pollo con papas al horno y fruta fresca
- Viernes, 25 de mayo: Palitos con corteza rellenos de queso, salsa marinara, verdura caliente

### **Springman**

- Lunes 7 de mayo: Macarrones con queso con perritos calientes empanizados y fruta fresca
- Viernes 11 de mayo: Cocido de carne molida con salsa barbacoa **GR** en pan redondo **HJ** con papa al horno
- Lunes 14 de mayo: Pollo al horno estilo rosticería con papa gratinada y fruta fresca
- Martes 15 de mayo: Hamburguesa de costillita a la barbacoa en pan redondo **HJ** con papas fritas confetti y fruta fresca
- Lunes 21 de mayo: Bocaditos de camarón con salsa, pan con queso y ajo, verdura caliente

### **Westbrook**

- Viernes 11 de mayo: Pollo al horno estilo rosticería con papa al horno y fruta fresca

\*Producto de pavo

**HJ**-Harina integral

**GR**-Grasas reducidas

\*\*Arroz integral



## La salud del corazón: Las frutas y las verduras son importantes

Para reducir la presión arterial, una dieta rica en **frutas** y **verduras** puede ser tan eficaz como los medicamentos. Según la Escuela de Salud Pública de Harvard, los estadounidenses que comen 8 porciones de **frutas** y **verduras** por día tienen una probabilidad **30% menor** de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### **Sugerencias para hacer que la mitad de su plato consista de **frutas** y **verduras****

- ♥ Guarde las **frutas** donde pueda verlas; de esa manera será más probable que las coma
- ♥ Haga de ellas una comida: Pruebe recetas nuevas en las que las **verduras** sean la parte principal del plato
- ♥ Explore la sección de frutas y verduras del supermercado y experimente con nuevas **frutas** y **verduras** de estación

### **Este verano, prueba preparar **frutas** y **verduras** a la parrilla.**

¡Las **verduras** son algo sabroso que añadir a las comidas! Áselas hasta que estén tiernas al pincharlas. Condimentelas ligeramente con aceite de oliva, vinagre balsámico, romero, orégano, pimienta, tomillo, limón y cualquiera de sus especias favoritas.

- ♥ Mitades de alcachofas
- ♥ Varitas de zanahoria
- ♥ Parte superior de hongos
- ♥ Aros de cebolla dulce
- ♥ Puntas de espárragos
- ♥ Mazorca de maíz
- ♥ Jalapeños sin semillas
- ♥ Mitades de tomate
- ♥ Tiras de pimienta dulce
- ♥ Redondos de berenjena
- ♥ Rábanos cortados en cuartos
- ♥ Redondos de calabacín

Las **frutas** saben muy bien frescas, ligeramente asadas a la parrilla o incluso como ingrediente sobre helado de bajo contenido graso. Áselas a la parrilla durante dos minutos de cada lado o hasta que alcancen la textura deseada. Haga que los niños participen en preparar pinchos con **frutas** como un postre simple y decorativo.

- ♥ Redondos de manzana
- ♥ Gajos de melón rocío de miel
- ♥ Redondos de naranja
- ♥ Mitades de ciruela
- ♥ Mitades de banana
- ♥ Trozos de mango
- ♥ Mitades de melocotón
- ♥ Redondos de piña
- ♥ Rodajas de melón cantalupo
- ♥ Mitades de nectarina
- ♥ Gajos de pera
- ♥ Mitades de fresa

Referencia <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-full-story/index.html>

### Información en línea

Existen varias fuentes de consulta acerca de las comidas que ofrece el Servicio de Alimentos. Encontrará información nutricional en <http://www.glenview34.org/parents/foodServices/>, accesible a través de la sección para padres (Parent). La sección de información con el análisis nutricional del ciclo de menús proporciona datos detallados de las comidas que servimos. También hay vínculos a una guía sobre alergias, las guías de alimentos (refrigerios) del distrito, guías de alimentos para fiestas en el salón de clases o de equipos de la escuela, e información sobre las cuentas de los alumnos.

Si tiene alguna pregunta sobre las comidas o la cuenta de su hijo(a), llame o envíe un mensaje electrónico a:

Kimberly Radzinski, Directora de los Servicios de Alimentos, 847-486-7711

[kradzinski@glenview34.org](mailto:kradzinski@glenview34.org)

