

ENERO 2018

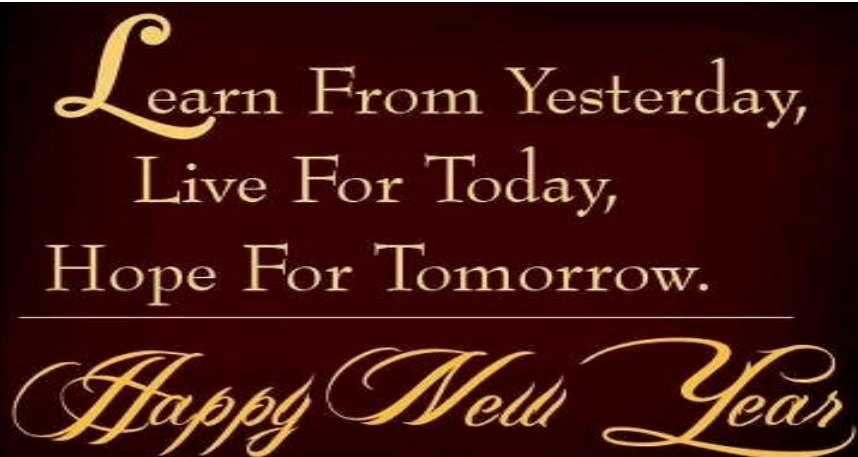
Food Service News

DISTRITO ESCOLAR #34 GLENVIEW

¡Les deseamos a todas las familias del Distrito 34 un Feliz y Saludable Año Nuevo! Esperamos que hayan disfrutado sus vacaciones y estén llenas de recuerdos invaluables con la familia y amigos. Nuestros estudiantes han regresado a sus rutinas académicas. ¡El nuevo año viene con nuevas opciones y cambios! Haga del 2018 su año más saludable, aquí le decimos algunas maneras de cómo mejorar su salud y bienestar:

- Haga elecciones de alimentos saludables. Frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, carnes sin grasa, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces y alimentos bajos en grasas saturadas, grasas saturadas, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidas.
- Para mejorar su salud en general, manténgase activo por lo menos una hora diaria. Use las escaleras en lugar del elevador.
- Duerma lo suficiente. La falta de sueño se asocia con una serie de enfermedades y condiciones.
- Haga una cita para una revisión de su salud, vacunación o evaluación. Los exámenes y pruebas de salud regulares pueden ayudarlo a encontrar problemas antes de que comiencen.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón para evitar la propagación de infecciones y enfermedades.
- Protéjase de lesiones o enfermedades usando un casco o bloqueador solar necesario.

Fuente del Contenido: Oficina de Salud de la Mujer CDC



*Learn From Yesterday,
Live For Today,
Hope For Tomorrow.*

Happy New Year

Contáctenos: www.glenview34.org/foodservice

Especiales en Página 2

Escuelas Attea y Springman

Lunes 8 de Enero, Palitos empanizados de queso mozzarella con salsa marinara

Viernes 12 de Enero, Taco Max Snax con crema y salsa

Viernes 19 de Enero, Corn Dog* ● quesadilla de pollo con salsa y crema

Lunes 22 de Enero, Pan Francés c/ canela y tocino

Martes 23 de Enero, Sándwich c/ Costilla BBQ ** ● Palitos Pretzel Bosco rellenos de queso Cheddar

Viernes 26 de Enero, Bocado de Pizza de Salchicha & Queso

Lunes 29 de Enero, Palitos Bosco de Pepperoni y Queso

Glen Grove

Viernes 12 de Enero, Jamón caliente*** y Sándwich tipo Croissant c/ queso

Viernes 19 de Enero, Macaroni y Queso con mini Corn Dogs*

Viernes 27 de Enero, Pollo sabor naranja sobre arroz integral

Hoffman

Viernes 12 de Enero, Jamón caliente*** y Sándwich tipo Croissant c/ queso

Viernes 19 de Enero, Palitos de pizza "Bosco" de Pepperoni y Queso.

Viernes 26 de Enero, Mini Hot-Dogs* c/ mini bollos

Pleasant Ridge

Viernes 12 de Enero, Palitos Pretzel Bosco rellenos de queso Cheddar

Viernes 19 de Enero, Camarones Poppers c/ Pan de queso y ajo y elote

Viernes 26 de Enero, Quesadilla de Pollo y Elote

Henking

Viernes 26 de Enero, Sándwich c/ Costilla BBQ ** c/ pan WG y Elote

Lyon

Viernes 26 de Enero, Palitos empanizados de queso Mozzarella con salsa Marinara

Westbrook

Viernes 26 de Enero, "Wild Mike Cheese Bite" c/ Salsa Marinara

***Producto Pavo**

**** Producto Res**

***** Producto Pollo**

RF Reducido en grasas

WG Grano entero-integral