

식음료 서비스 뉴스

2 페이지, 스페셜 메뉴



아이들의 흥미를 돋구어 채소와 과일을 먹게 하는 팁!

- ❖ 스무디 만들기: 저지방 요거트와 자른 과일 및 잘게 부순 얼음을 함께 갈아 만들어 보세요.
- ❖ 맛있는 디핑소스: 저지방 요거트와 마늘, 차이브 또는 각종 허브 등의 양념으로 간편한 디핑소스를 만들어 보세요. 브로콜리, 베이비 케롯, 얇게 썬 오이와 피망 등 생채소를 곁들여 내세요. 큼직하게 자른 과일은 꿀이나 계피를 넣은 저지방 요거트 디핑소스와 무척이나 잘 어울립니다.
- ❖ 아동용 케밥: 꼬챙이를 사용해 과일이나 구운 채소 케밥을 만들어 보세요.
- ❖ 입맛 따라 만드는 피자: 잉글리쉬 머핀, 피자 빵 또는 베이글을 미니 피자의 도우로 사용하세요. 토핑으로 소스, 신선한 채소, 치즈를 얹어내세요.
- ❖ 홈메이드 트레일 믹스: 좋아하는 견과류, 견과일, 씨앗류, 통곡물 시리얼을 사용해 건강한 간식을 만들어 보세요.
- ❖ 차가운 과일: 멜론 등 큼직하게 자른 과일에 꼬치를 끼워 얼리면 훌륭한 "팝시클"이 됩니다. 얼린 포도 역시 상큼한 간식으로 훌륭합니다.

창의성을 발휘해보세요! 아이들이 새로운 레시피를 만들어보게



- **Northfield 파머스 마켓**
6 Happ Road, Northfield, 5월 27일부터 10월 14일까지. 매주 토요일 오전 7시 30분~오후 12시 30분
- **Morton Grove 파머스 마켓**,
6210 West Dempster, Morton Grove, 마더스 데이 특별 마켓, 5월 13일 토요일 오전 8시~정오, 6월 3일부터 매주 토요일.
- **Wagner 농장**, 1510 Wagner Road, Glenview, 6월 24일부터 10월 7일까지 매주 토요일.
- **Skokie 파머스 마켓**, 5127 Oakton Street, Skokie, 6월 11일부터 매주 일요일 오전 7시 30분~오후 12시 30분



5 월 스페셜 메뉴

Attea 및 Springman 중학교

5 월 1 일 월요일, 마카로니 앤 치즈와 미니 콘도그

5 월 5 일 금요일, 살사와 사우어 크림을 곁들인 치킨 케사디아

5 월 8 일 월요일

ATTEA: 프렌치 롤빵으로 만든 미트로프 샌드위치

SPRINGMAN: 소시지를 곁들인 시나몬 프렌치토스트

5 월 12 일 금요일, 콘도그 꼬치 또는 채소 알프레도 라자냐 롤업

5 월 15 일 월요일,

ATTEA: 치즈 마늘 빵을 곁들인 새우튀김

SPRINGMAN: 작은 구운 감자를 곁들인 Salisbury 스테이크

5 월 16 일 화요일, 구운 닭고기 패티를 곁들인 치즈 샌드위치 또는 체더치즈 속을 넣은 프레첼 보스코 스틱

5 월 19 일 금요일, 신메뉴! 사우스웨스트 치킨 토네이도

5 월 22 일 월요일,

ATTEA: 빵가루를 묻힌 모차렐라 치즈 스틱

SPRINGMAN: 치즈 마늘 빵을 곁들인 새우튀김

5 월 26 일 금요일, 살사와 사우어 크림을 곁들인 치즈 케사디아

5 월 31 일 수요일, Wild Mike 의 치즈 바이트

Glen Grove 학교

5 월 5 일 금요일, 데운 햄과 치즈 샌드위치

5 월 12 일 금요일, 체더치즈 속을 넣은 프레첼 보스코 스틱

5 월 19 일 금요일, 치즈 토스트 샌드위치

5 월 26 일 금요일, 마카로니 앤 치즈와 미니 콘도그

Henking 학교

5 월 19 일 금요일, 살사를 곁들인 치킨 케사디아와 미니 옥수수 꼬치

Hoffman 학교

5 월 5 일 금요일, 콘도그 꼬치

금요일. 5 월 12 일, 미니 햄버거와 미니 번

5 월 19 일 금요일, 미니 핫도그와 미니 번

5 월 26 일 금요일, 요리사 특선 생선요리 게살 패티, Baja 피쉬 스틱, 새우튀김

Lyon 학교

5 월 19 일 금요일, 번 핫도그와 칠리 프라이

Pleasant Ridge 학교

5 월 5 일 금요일, 뜯어 먹는 모차렐라 브레드

5 월 12 일 금요일, Wild Mike 의 치즈 바이트

5 월 19 일 금요일, 체더치즈 속을 넣은 프레첼 보스코 스틱

5 월 25 일 금요일, 치즈 토스트 샌드위치

Westbrook 학교

5 월 19 일 금요일, 게살 패티를 넣은 번과 포테이토 스마일