

Novedades del Servicio de Alimentos

Especiales en la página dos



Vegetales y frutas para niños

¡Consejos para animar a los niños a comer verduras y frutas haciéndolas divertidas!

- ❖ **Creaciones de batidos:** Mezclar yogur bajo en grasa con trozos de frutas y hielo triturado.
- ❖ **Salsas deliciosas:** Prepare una salsa con yogur bajo en grasa y condimentos como ajo, cebollinos u otras hierbas. Servir con verduras crudas como brócoli, zanahorias, rodajas de pepino y de pimientos. Los trozos de fruta se acompañan muy bien con una salsa hecha de yogur bajo en grasa con un poco de miel o canela.
- ❖ **Brochetas para niños:** Use pinchos para asar brochetas de frutas o vegetales.
- ❖ **Pizzas personalizadas:** Utilice panecillos ingleses, pan pita o rosquillas de pan como base para hacer mini pizzas. Cubrir con salsa, verduras frescas y queso.
- ❖ **Combinación casera para llevar:** Utilice sus nueces favoritas, frutos secos, semillas y cereales de grano integral para crear una merienda saludable.
- ❖ **Frutas heladas:** las frutas congeladas, como los trozos de melón, son ideales para hacer "paletas" cuando se las congela con palitos insertados en ellas. Las uvas congeladas también hacen un gran refrigerio.

¡Sea creativo! Deje que sus hijos les presenten nuevas ideas de recetas. Deje que sus hijos vayan a el mercado con usted para escoger las frutas y verduras de la semana. Los niños tienden a probar nuevos alimentos si están involucrados en el proceso.

Mercados locales de agricultores

- **Northfield Farmers Market**
6 Happ Road, Northfield, abre el 27 de mayo y permanece abierto hasta el 14 de octubre. Todos los sábados de 7:30 a.m. a 12:30 p.m.
- **Morton Grove Farmers Market**, 6210 West Dempster, Morton Grove, Mercado Especial del Día de la Madre el sábado 13 de mayo de 8:00 a.m. a 12:00 p.m., y los demás sábados a partir del 3 de Junio.
- **Wagner Farms**, 1510 Wagner Road, Glenview, los sábados a partir del 24 de junio hasta el 7 de octubre.
- **Skokie Farmers Market**, 5127 Oakton Street, Skokie, los domingos a partir del 11 de junio de 7:30 a.m. a 12:30 p.m.



ESPECIALES DE MAYO

Escuelas Medias Attea y Springman

Lunes, 1 de mayo: Macarrones con queso con mini perros calientes empanizados con maíz

Viernes, 5 de mayo: Quesadilla de pollo con salsa y crema agria

Lunes, 8 de mayo:

ATTEA: Sándwich de carne en un pan de rollo francés

SPRINGMAN: Pan a la francesa con canela y salchicha

Viernes, 12 de mayo: Perro caliente empanizado con maíz en palito O lasaña Alfredo de mezcla de vegetales

Lunes, 15 de mayo:

ATTEA: Camarones empanizados fritos con pan de sabor a queso y ajo

SPRINGMAN: Bistec Salisbury y papas miniaturas al horno

Martes, 16 de mayo: Hamburguesa de pollo a la parrilla con sándwich de queso O palitos de pretzel Bosco rellenos de queso cheddar

Viernes, 19 de mayo: ¡NUEVO! Tornados de pollo Southwest

Lunes, 22 de mayo:

ATTEA: Palitos empanizados de queso mozzarella

SPRINGMAN: Camarones empanizados fritos con pan de sabor a queso y ajo

Viernes, 26 de mayo: Quesadilla de queso con salsa y crema agria

Miércoles, 31 de mayo: Bocadillos de queso de Wild Mike

Escuela Glen Grove

Viernes, 5 de mayo: Sándwich caliente de queso y jamón

Viernes, 12 de mayo: Palitos de pretzel Bosco rellenos de queso Cheddar

Viernes, 19 de mayo: Sándwich de queso tostado

Viernes, 26 de mayo: Macarrones con queso con perritos calientes empanizados

Escuela Henking

Viernes, 19 de mayo: Quesadilla de pollo con salsa y mazorca de maíz

Escuela Hoffman

Viernes, 5 de mayo: Perro caliente empanizado con maíz en palito

Viernes, 12 de mayo: Hamburguesas miniatura en panes redondos miniatura

Viernes, 19 de mayo: Perritos calientes en miniatura en panes redondos miniatura

Viernes, 26 de mayo: Pescado a selección del cocinero; Hamburguesa Krabby, palitos de pescado Baja Fish, camarones empanizados

Escuela Lyon

Viernes, 19 de mayo: Perro caliente en un pan con chiles fritos

Escuela Pleasant Ridge

Viernes, 5 de mayo: Pan a desmenuzar con queso Mozzarella

Viernes, 12 de mayo: Bocadillos de queso de Wild Mike

Viernes, 19 de mayo: Palitos de pretzel Bosco rellenos de queso Cheddar

Viernes, 25 de mayo: Sándwich de queso tostado

Escuela Westbrook

Viernes, 19 de mayo: Hamburguesa Krabby en un pan con sonrisas de papa