

NOVIEMBRE 2017

FOOD SERVICE NEWS

Distrito Escolar #34 Glenview



¿Cómo ser mejor en la escuela y en casa?

¿Alguna vez has tenido uno de esos días en los que te sientes cansado? o no tienes toda la energía que deseas antes de un examen o un proyecto de escuela? Lo más probable es que, lo que hagas o dejes de hacer en casa tenga un efecto sobre cómo te sientes. Si siempre quieres sentirte lo mejor posible, asegúrate de llevar una rutina y un estilo de vida saludable. Un buen ejemplo para vivir es **9-5-2-1-0**. Este simple acrónimo te puede ayudar a sentirte siempre lo mejor posible.

- **9** significa la cantidad de horas que debes dormir cada noche. Para sentirte completamente recargado, necesitas una buena noche de descanso. Para ayudar a alcanzar este objetivo, debes mantener un horario regular para ir a la cama y para despertarte. Esto ayudará a tu cuerpo a tener un ciclo de sueño regular. También te ayudará si evitas tomar bebidas con cafeína y no tener electrónicos en la habitación.
- Llena la mitad de tu plato (**.5**) de cada comida con frutas y vegetales. Esto te ayudará a mantener la porción diaria recomendada de las diferentes vitaminas, minerales y fibra. Una dieta saludable es importante para la salud general y una sensación de bienestar.
- El número **2** indica el número máximo de horas que debes pasar frente a una pantalla. Esto incluye computadoras, TV's, tabletas y otros aparatos electrónicos. En general, tu cuerpo se vuelve sedentario cuando estas mucho tiempo frente a una pantalla. El limitar el tiempo de pantalla a 2 horas te ayudará a garantizar que realices otro tipo de actividades en tu día.
- Por lo menos **1** hora diaria de actividad física y tiempo de juego debes tener. Puede ser un juego con amigos, ir de excursión con la familia, o jugar con mascotas. El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo el corazón y pulmones así como mantenerte con un peso ideal.
- Cuando consumas bebidas, trata de que tu opción número uno sea agua y leche baja en calorías o libre de grasas. Lo mejor es beber **0** bebidas azucaradas. Las bebidas con alto contenido de azúcar tiende a no tener ningún beneficio nutricional y son altas en calorías.

ESPECIALES - PAG 2



¿Interesado en aprender más acerca del programa **9-5-2-1-0** y las formas en que puedes comenzar bien el día y mantenerte saludable?

Visite www.ehhd.org/95210 o www.healthychildren.org/English/Pages/default.aspx

Contáctenos al:

847-486-7702

Kimberly Cleveland, Directora de Servicios Alimenticios
kcleveland@glenview34.org

Cheri Flicek, Asistente Administrativo
cflicek@glenview34.org

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Escuelas Attea y Springman

NOVIEMBRE 2017

Viernes, 3 Nov, Corn Dog WG * o Quesadilla de Pollo con salsa

Lunes 6 Nov, Palitos empanizados de queso Mozzarella con salsa marinara.

Viernes 10 Nov, Bocadillos de Pizza de Salchicha y Queso

Lunes 13 Nov, Camarones poppers empanizados c/ Pan de Queso

Viernes 17 Nov, Taco Max Snax

Lunes 20 Nov, Attea- Pan Francés c/canela WG y Salchicha de cerdo

Springman- Barritas de Pan Francés c/canela WG

Lunes 27 Nov, “Wild Mikes Cheese Bites” c/ Salsa Marinara

Martes 28 Nov, Sándwich c/ Costilla BBQ ** c/ pan WG o Palitos de Pretzel “Bosco” relleno de Queso Cheddar WG RF

Glen Grove

Viernes 3 Nov, Camarones poppers empanizados c/ Pan de ajo

Viernes 10 Nov, Mini Corn Dogs WG c/ Mac and Cheese

Viernes Friday, 17 Nov, Pollo a la naranja oriental *** sobre arroz integral WG

Hoffman

Viernes 3 Nov, Friday, 11-3 Hamburguesa de Pollo Picante *** c/pan WG

Viernes 10 Nov, Taco Max Snax c/ salsa y crema agría o Yogurt Parfait

Viernes 17 Nov, Jamón Caliente *** y Sándwich tipo Croissant c/ queso

Pleasant Ridge

Viernes 3 Nov, Mini Hot dogs** c/ mini bollos WG

Viernes 11 Nov, Camarones Poppers c/ Pan sabor queso

Viernes, 17 Nov, Sándwich de Queso Fundido WG

Henking

Viernes 11 Nov, Barra de Pan WG Bosco de Pepperoni y Queso, mini elote y fruta fresca

Lyon

Viernes 11 Nov, Palitos de Mozzarella Bosco RF WG c/ Salsa Marinara

Westbrook

Viernes 11 Nov, Sloppy Joe** RF en pan WG c/ Papas sazonadas

Todas las comidas incluyen leche y variedad de frutas y vegetales.

*Producto de Pavo **Producto de Carne de res *** Producto de Pollo RF Reducido en grasas
WG Grano entero – integral