

# Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

¡Coma bien!

10 maneras de disfrutar más a las frutas



Marzo de 2017

Especiales en la página dos:



Nuevo en Henking, Lyon y Westbrook son los bocadillos naturales de queso mozzarella de Wild Mike



1. Prepare un batido de desayuno con sus frutas favoritas y yogur bajo en grasa.
2. Haga un rollito vegetal con verduras asadas y queso bajo en grasa servidos en una tortilla de trigo integral.
3. Pruebe verduras crujientes en lugar de papas fritas con su aderezo favorito bajo en grasa para ensalada para sazonar.
4. Mantenga verduras y frutas cortadas listas para meriendas, guarniciones o bocadillos rápidos mientras espera la cena.
5. Coloque frutas de colores donde todos las puedan tomar fácilmente para un aperitivo sobre la marcha. Mantenga una fuente de frutas frescas, solamente las maduras y sin cortar, sobre el mostrador o en el centro de la mesa del comedor.
6. Despierte con las frutas. Hágase al hábito de añadir frutas a su cereal de desayuno favorito por la mañana, tal como la harina de avena, yogur o tostadas de gofre.
7. Haga de las frutas su postre: corte longitudinalmente un plátano y ponga en la parte superior una bola de yogur helado bajo en grasa. Salpique con una cucharada de puré de fruta hecho en casa.
8. Surta su congelador con verduras congeladas que se preparan al vapor o fríen para crear un plato rápido.
9. Ase brochetas de coloridas verduras repletas de tomates, pimientos verdes y rojos, champiñones y cebollas.
10. Visite el sitio Web de la Academia de Nutrición y Dietética [www.eatright.org](http://www.eatright.org) ¡Recetas ideales de frutas y verduras y otras maneras de

Para obtener información acerca del Programa de Servicios de Alimentos:

[www.glenview34.org/foodservice](http://www.glenview34.org/foodservice)

O llámenos al 847-486-7702

Kimberly Radzinski, Directora de Servicios de Alimentos [kradzinski@glenview34.org](mailto:kradzinski@glenview34.org)  
Cheri Flicek, asistente administrativa de Servicios de Alimentos [cflicek@glenview34.org](mailto:cflicek@glenview34.org)

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades*



Attea y Springman:

Lunes 6 de marzo: Pavo y salsa con puré de papas

Martes 7 de marzo: Hamburguesa de costillas a la barbacoa en un pan redondo O palitos  
Bosco rellenos de queso cheddar

Viernes 10 de marzo: Sándwich tostado de queso

Lunes 13 de marzo: Filete Salisbury con salsa y papas miniaturas al horno

Viernes 17 de marzo: Quesadilla de queso

Lunes 20 de marzo: Pollo a lo asiático de Attea con arroz integral

SPRINGMAN Sándwich de carne con pan

Viernes 24 de marzo: Perro caliente empanizado en palito O Torta de cangrejo al horno en  
un pan redondo

Glen Grove:

Viernes 10 de marzo: Sándwich tostado de queso

Viernes 17 de marzo: Bocadillos naturales de queso mozzarella de Wild Mike con salsa  
marinara

Viernes 24 de marzo: Camarones rebozados y pan con queso

Hoffman:

Viernes 10 de marzo: Camarones rebozados y pan con queso

Viernes 17 de marzo: Torta de cangrejo al horno en un pan

Viernes 24 de marzo: Palitos Bosco de Pretzel rellenos de queso cheddar

Pleasant Ridge:

Viernes 10 de marzo: Camarones rebozados y pan con queso

Viernes 17 de marzo: Torta de cangrejo al horno en un pan

Viernes 24 de marzo: Pan a desmenuzar con queso

Henking, Lyon y Westbrook

Viernes 10 de marzo: Bocadillos naturales de queso mozzarella de Wild Mike con salsa  
marinara