

**+ Enfoque de Febrero:
¡Un Corazón Saludable!**

Recomendaciones sobre la dieta y estilo de vida de la Asociación Americana del Corazón – American Heart Association

-Aproveche todas las calorías que consume. Para conocer su objetivo de calorías, vaya a:
www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/calorie-calculator/itt-20084939

-Consuma alimentos variados de los diferentes grupos de alimentos.

-Consuma alimentos que sean ricos en nutrientes.

-Elija granos enteros ricos en fibra.

-Coma carne de cortes magros, pescado que contenga ácidos grasos omega-3 al menos 2 veces por semana, y pollo sin piel.

-Seleccione productos lácteos sin grasa (skim) y bajos en grasas (1%).

- Reduzca las bebidas con azúcares agregados.

-Límite las grasas saturadas y las grasas trans.

-Elija alimentos bajos en sodio y prepárelos con poca o sin sal.

-Incluya leguminosas y frijoles en su menú.

Para consultar ideas de Recetas Saludables visite:

www.heart.org/simplecooking

<https://whatscooking.fns.usda.gov/sites/default/files/featuredlinks/cookbook-homes.pdf>

<https://www.nutrition.gov/shopping-cooking-meal-planning/recipes>



Todas las comidas incluyen una variedad de opciones de frutas y verduras

ESPECIALES EN PÁG 2

Para mayor información sobre el Programa Food Service ingrese a:

www.glenview34.org/parents/foodservices

O contáctenos al 847-486-7702

Kimberly Cleveland

Directora de Servicios Alimenticios

kcleveland@glenview34.org

Cheri Flicek

Asistente Administrativo

Servicios Alimenticios

cflicek@glenview34.org



Visite este sitio para contestar el cuestionario de alimentación saludable de la Asociación Americana del Corazón:

[https://media.heart.org/fc/quiz/index-](https://media.heart.org/fc/quiz/index-3.html?xmlHash=d5caa76b92efaeff980beb2e7b9e9199)

[3.html?xmlHash=d5caa76b92efaeff980beb2e7b9e9199](https://media.heart.org/fc/quiz/index-3.html?xmlHash=d5caa76b92efaeff980beb2e7b9e9199)

Esta es una institución que brinda igualdad de oportunidades

ESPECIALES

Escuelas Attea y Springman

- Viernes 2 Feb, Quesadilla de Queso con Salsa y crema
- Lunes 5 Feb, SP: Camarones poppers c/ pan de queso sabor ajo
- AT: Sándwich de Pastel de carne c/ queso en pan Ciabatta
- Viernes 9 Feb, Quesadilla de Queso O Corn Dog *
- Lunes 2 Feb, Pollo estilo Mandarin en un contenedor para llevar
- Martes 13 Feb, Sándwich c/costilla BBQ o Palitos de Pretzel “Bosco” relleno de queso cheddar
- Viernes 16 Feb, Max Snax de pollo BBQ
- Viernes 23 Feb, Bocadillos de queso y salchicha
- Lunes 26 Feb, Hot Dog 100% carne

Escuela Glen Grove

- Viernes 2 Feb, Max Snax de pollo BBQ
- Viernes 9 Feb, Chili c/ carne de res y frijoles con galletas saladas y Queso
- Viernes 16 Feb, Palitos empanizados de queso c/ Salsa Marinara
- Viernes 23 Feb, “Crabby Patty” Pastel de Cangrejo al horno con Queso en un pan

Escuela Henking

- Viernes 16 Feb, “Wild Mike’s Cheesy Bites” c/ Elote

Escuela Hoffman

- Viernes 2 Feb, Sándwich c/ costillas BBQ *** en pan
- Viernes 9 Feb, Jamón caliente **y sándwich tipo Croissant c/queso
- Viernes 16 Feb, Yogurt Parfait sabor Berry c/ granola Sin cacahutes/nueces
- Viernes 23 Feb, Camarones poppers c/ pan de queso sabor ajo

Escuela Lyon

- Viernes 16 Feb, Yogurt Parfait sabor Berries c/ granola Sin cacahutes/nueces

Escuela Pleasant Ridge

- Viernes 2 Feb, Sándwich c/ costillas BBQ *** en pan
- Viernes 9 Feb, Mini Hamburguesas en mini bollos
- Viernes 16 Feb, Palitos “Bosco” de Pepperoni y Queso
- Viernes 23 Feb, Yogurt Parfait sabor Berry c/ granola Sin cacahutes/nueces

Escuela Westbrook

- Viernes 16 Feb, Ravioli rellenos de queso c/ Salsa Marinara y pan sabor ajo

* Producto Pavo ** Producto Pollo ***Res
Todo el pan, incluyendo los bollos son integrales – grano entero