



## NUEVOS PLATILLOS

### Arroz con Frijoles Tex-Mex:

Deliciosos Frijoles Rojos sobre Arroz entero

### Chili Vegetariano :

Deliciosa mezcla de 3 frijoles: Rojos, Negros y Pintos combinados con cebollas, pimientos verdes y apio en salsa de tomate.

### Hamburguesa de Frijoles Negros con Salsa de BBQ :

Deliciosa Hamburguesa Vegetariana "MorningStar Farms " en Pan de trigo entero . Salsa BBQ opcional.

### Burrito Relleno de Pollo:

Tortilla de Trigo entero rellena de pollo, frijoles y queso, horneada y doradita.

### Tacos de Pescado:

Pescado blanco sazonado sin empanizar, en tortillas de trigo entero y ensalada de col

### Quesadilla tipo Southwest:

Tortilla de Harina rellena con frijoles negros, verduras y queso derretido.

### Pasta con salsa de Pollo y Ajo:

Pasta de Trigo entero mezclada con una deliciosa salsa de Aceite de Olivo, Ajo, Pollo y Espinacas.

### Salmon Relleno :

Filetes de Salmon con un fino relleno de pimientos dulces.

# Nuggets De Nutricion

## Para Niños

Sabes que tu almuerzo escolar te proporciona la energía y nutrición apropiadas para crecer? Comer una comida balanceada en el lunch te ayudara a tener mas energía durante el día y te ayudara a aprender mejor durante tus clases.

## Para Los Padres

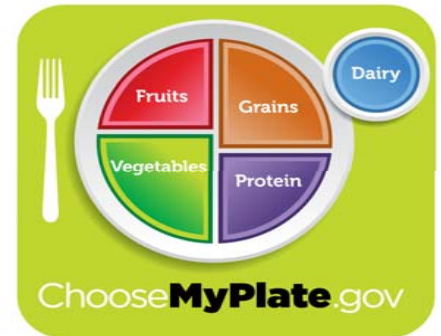
El lunch escolar provee a su hijo 1/3 de las recomendaciones alimenticias diarias para su edad. Ofrecemos comidas apropiadas para niños que en muchos casos han sido especialmente formuladas para ser bajas en grasa mientras proveen el sabor y calorías que sus hijos necesitan. Para mas información por favor visite la pagina del Distrito 25 ([www.sd25.org](http://www.sd25.org)) y busque la pagina de Servicios Alimenticios.



[www.foodchamps.com](http://www.foodchamps.com)



Chicos, chequen estos sitios de internet para aprender mas sobre alimentos sanos y comidas balanceadas...



[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

# Sobre La Comida Que Servimos

El departamento de Servicios Alimenticios provee almuerzos de alta calidad, nutritivos y apetitosos para los estudiantes que pueden formar parte de un estilo de vida sano en su totalidad. Usamos carnes bajas en grasa en todos nuestros productos con pollo y pavo, mientras que nuestros hot dogs estan hechos de pura carne. Los bolos que usamos para nuestras hamburguesas con queso y sandwiches de pavo son productos de trigo entero pero con apariencia de pan blanco. Aun las tostaditas para nuestros nachos y la pasta para el almuerzo de "Pasta Dipper" son productos de trigo entero. Tambien hemos agregado un plato de dip estilo hummus con pan arabe, perfecto para las verduras tambien, asi como una pizza hecha con masa de trigo entero, salsa baja en sodio y queso bajo en grasa. Como podra ver, tanto estudiantes como padres pueden disfrutar por igual de lo que el almuerzo escolar puede ofrecerles.

# Acompañamientos Diarios

Este curso escolar, las opciones diarias de acompañamientos no seran puestas en el menu para utilizar mas productos locales y de temporada. En su lugar, una variedad de frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas seran ofrecidas cuando esten disponibles. Manzanas enteras, zanahorias frescas y jugo 100% naturales estaran disponible diariamente.

Para mas información sobre el Departamento de Servicios Alimenticios contacte:

Marie Mack, 847-870-5325

[mmack@sd23.org](mailto:mmack@sd23.org)

- o -

Coletta Hines-Newell

847-758-4904

[chinesnewell@sd25.org](mailto:chinesnewell@sd25.org)