

e·bites...

¡Fomentamos estilos de vida saludables para la familia!



Publicación 20
Noviembre de 2010

Semana de la Celebración de la Cosecha

Durante la semana del 26 de septiembre al 2 de octubre, Chartwells K-12 y Wilton High School participaron en la primera Semana de Celebración de la Cosecha de la Granja al Chef, una nueva promoción iniciada por el Departamento de Agricultura de Connecticut.



El programa de la Granja al Chef está abierto a todos los restaurantes y compañías de servicios de comidas en el estado con el propósito de ayudar a conectar a los chefs y profesionales de servicios de comida de Connecticut con los agricultores, productores y distribuidores de Connecticut. Esta promoción coincidió también con la campaña "Eat Local" (Coma productos locales) de Chartwells.

Durante la semana el Wilton High School Café presentó un menú adicional de almuerzo diario, "Farm-to-Chef" dedicado a los productos cultivados en CT, los de producción local y también ingredientes cosechados en el jardín de la escuela. Los estudiantes pudieron elegir frutas, hierbas y hortalizas frescas cosechadas localmente, como manzanas, tomates, maíz, pimientos, calabaza, zucchini, repollo y berenjenas.

Brian Reynolds, director de servicios de comidas comentó: "Observamos un aumento en la cantidad de maestros y personal administrativo que vino a almorzar. La reacción de los estudiantes, clientes y personal fue tan positiva que sin duda alguna vamos a presentar un programa similar el año próximo."



Dos Zanahorias Doradas para Chartwells

Durante la Semana del almuerzo escolar nacional, el Comité de médicos para una medicina responsable (Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRM) anunció a los ganadores de los premios Golden Carrots 2010 por la innovación en servicios de comidas escolares.

Golden Carrots reconoce a los profesionales que trabajan en el servicio de comidas que van más allá para mejorar los almuerzos escolares con opciones saludables. Dos centros de Chartwells Schools fueron reconocidos por sus esfuerzos.

Segundo premio

Jeffrey Mills, director del servicio de comidas en las escuelas públicas del Distrito de Columbia, fue uno de los tres subcampeones y recibirá un premio en efectivo de \$1000 en beneficio del programa de servicio de comidas. En sus cuentas, el equipo de Chartwells y Mills ofrecieron

una amplia variedad de opciones nutritivas vegetarianas que incluían vegetales de estación locales al curry con arroz integral al vapor; frijoles marroquíes y guiso con vegetales, y una hamburguesa con frijoles negros en pan de trigo integral. Las ensaladas frescas se ofrecen a diario. Les han presentado a los estudiantes una variedad de frutas y vegetales nuevos a través de programas después de la escuela y un evento de lanzamiento del "Día de las Frambuesas y Ensaladas Verdes".

Mención de honor

La mención de honor fue para Jill Patterson, dietista residente, y para Andre Santelli, chef

¡Inscríbete para recibir e·bites!

Si estás leyendo esta publicación desde una página escolar y deseas recibirla por correo electrónico, por favor, visita www.eatlearnlive.com para inscribirte y recibir las publicaciones futuras.



El dietista residente, Jill Patterson, dietista matriculado, participa junto con los estudiantes en un Juego de la Granja al Manzano de la Escuela.

ejecutivo y director de comedor, en las escuelas públicas de Weston, Connecticut, donde se sirven todos los días platos principales vegetarianos. Se incluyen hamburguesas vegetarianas, bandejas de hummus con zanahorias, perejil y pan pita, y un bar de ensaladas con tofu, almendras tostadas y edamame. Weston promueve la filosofía "Frutas y vegetales: Más es mejor" mediante la provisión de porciones sin límite de frutas y vegetales frescos del bar. También se ofrecen bebidas no lácteas, como la leche de soja.





Concéntrese en un alimento en noviembre:

Brócoli

¡Sea fuerte – coma brócoli! El brócoli contiene varios nutrientes importantes para huesos fuertes, incluyendo vitaminas C y K, calcio, hierro, magnesio y potasio.



refrigerio
idea:



Pruebe el brócoli:

- Crudo inmerso en una salsa o aderezo liviano
- Cortados en una ensalada de hojas verdes saludable
- Para recubrir una pizza sabrosa
- Con pasta, en platos a la cacerola o freídos al estilo chino
- Al vapor, hervidos o salteados como una guarnición colorida

Para un refrigerio rápido y fácil para después de la escuela, recubra una rosquilla integral tostada o muffin inglés la mitad con un poco de salsa de tomate, queso parcialmente descremado en fetas y un brócoli cortado crudo o congelado. Caliente en un microondas hasta que el queso esté derretido.

Celebración de las comidas de la cosecha

Las comidas de la cosecha de Chartwells están viento en popa en las escuelas RI de East Bay. Esta tradición comenzó en septiembre de 2006 y el programa ha crecido cada año.

La celebración de la cosecha de este año presentó las papas, calabazas y manzanas como parte del menú. Los granjeros locales que cultivaron los productos fueron invitados a asistir a la celebración, donde el equipo directivo y los asociados de Chartwells sirvieron el almuerzo a los estudiantes.

Ocasionalmente, hay una visita de una papa o manzana “viva” para entretener a los estudiantes durante el almuerzo especial de la cosecha. La Directora de Fort Barton, Suzette Wordell, dijo “Cuando supe sobre esta oportunidad, no dudamos en tomarla. Los niños están tan entusiasmados. Es tan importante promover un estilo de vida saludable. Esta comida se alinea con lo que estamos haciendo en la escuela este año.”



Ensalada de brócoli

R E C E T A

Ingredientes

- ½ taza de mayonesa de bajas calorías
- ¼ de taza de azúcar granulada
- 2 cucharaditas de vinagre destilado
- 2 cucharaditas de leche con bajo contenido de grasa
- 3 tazas de repollos de brócoli crudos
- ¾ tazas de pasas de uva sin semilla

Preparación

Paso 1: Para aderezo: Mezclar la mayonesa, el azúcar, el vinagre y la leche. Mezclar bien.

Paso 2: Cortar el brócoli en trozos pequeños. Agregar el aderezo y las pasas de uva.

Paso 3: Refrigerar al menos 4 horas antes de servir.

Rinde: 6 - ½ porciones de tazas

Datos nutricionales:

Porción: 1/2 taza	
Porciones por recipiente: 1	
Cantidad por porción	Calorías de grasa 50
Calorías: 170	
	% valor diario ²
Grasa total 5,6 gr.	9%
Grasa saturadas 0,7 gr.	4%
Grasa trans *N/C*	
Colesterol 7mg	2%
Sodio 138mg	6%
Total Carbohidratos 30,4 gr.	10%
Fibra dietética 1,9 gr.	8%
Proteína 1,9 gr.	4%
Vitamina A 6%	Vitamina C 66%
Calcio 3%	Hierro 4%

²Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. *N/C* denota un nutriente que falta o está incompleto.