



OCTUBRE

MENU DE TEXAS PK – 12TH



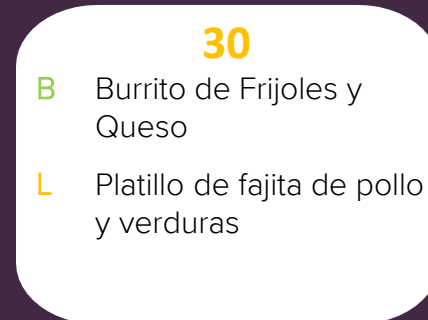
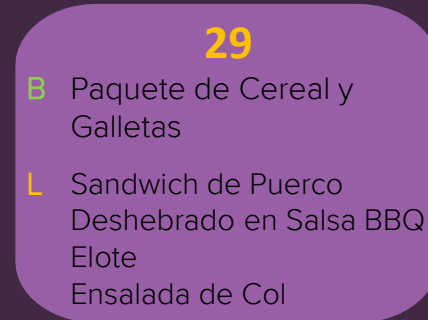
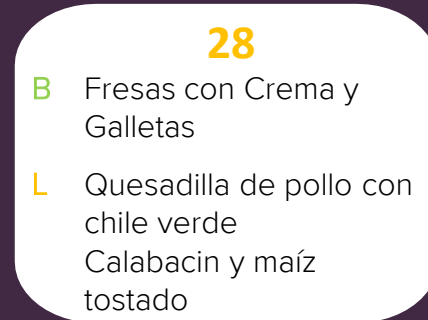
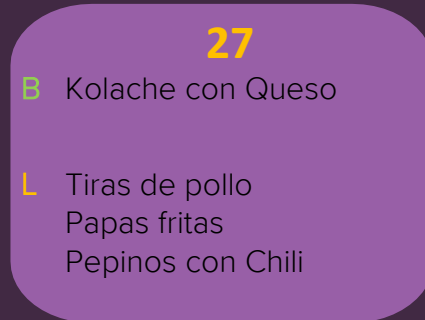
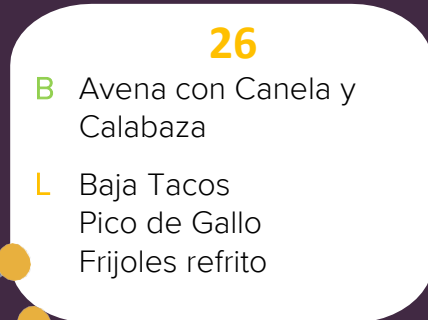
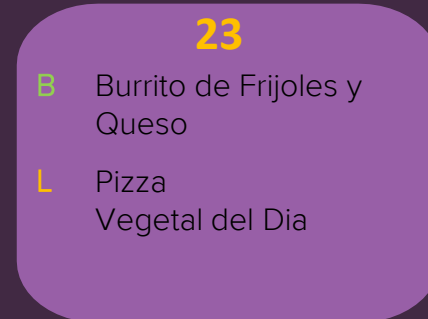
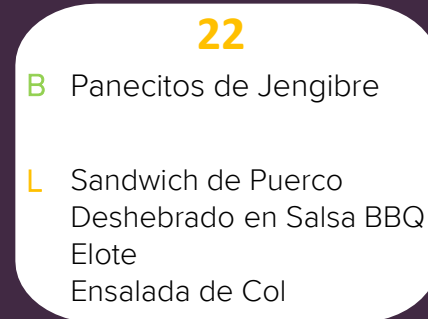
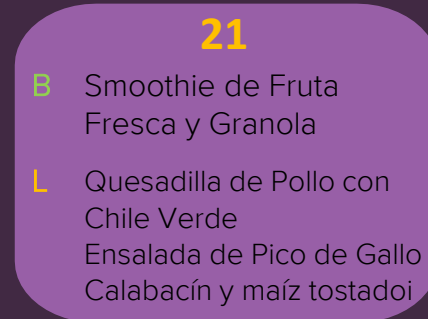
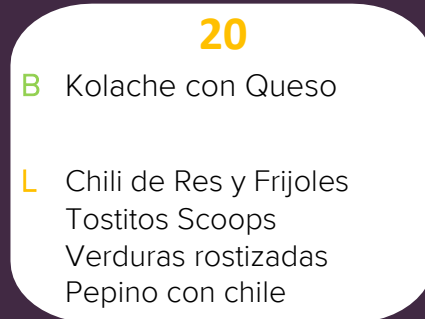
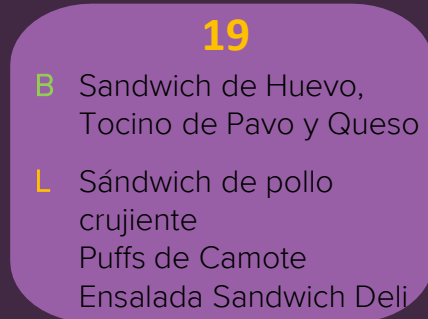
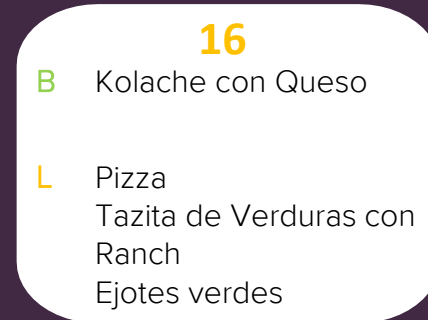
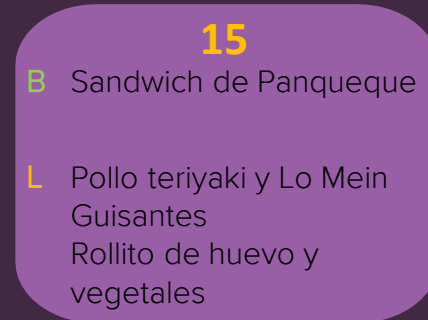
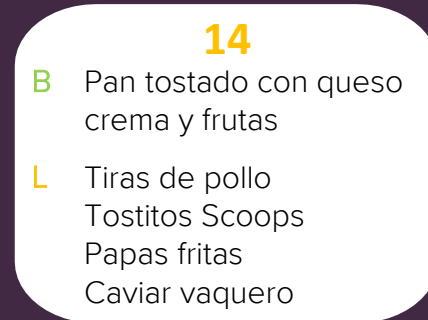
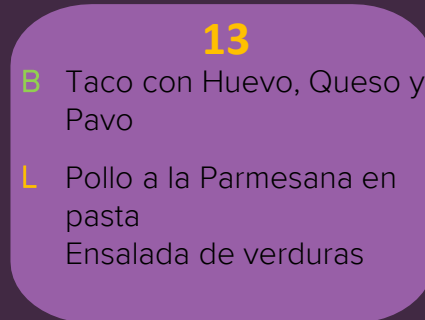
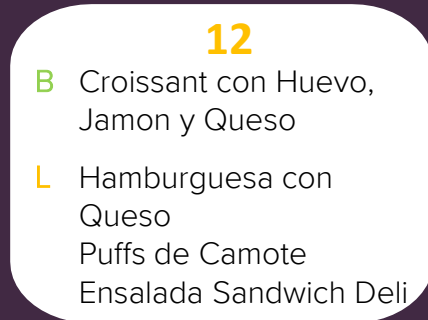
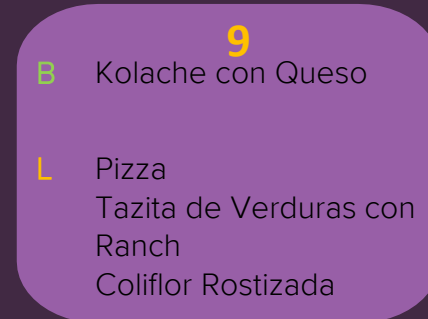
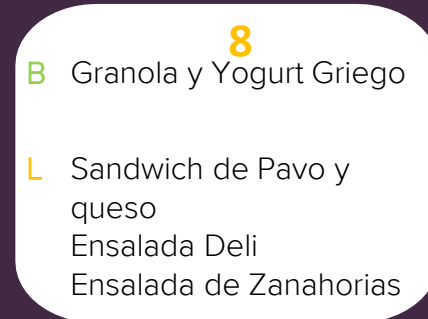
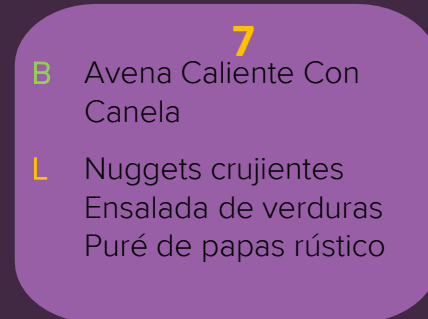
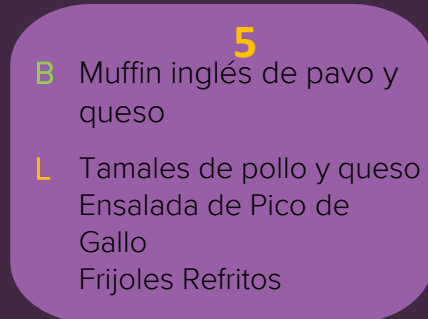
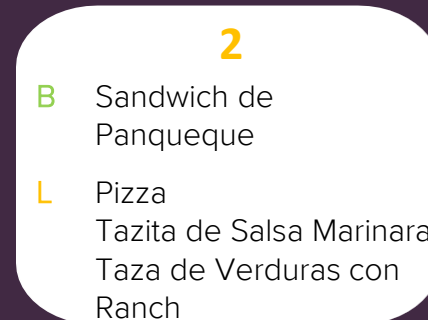
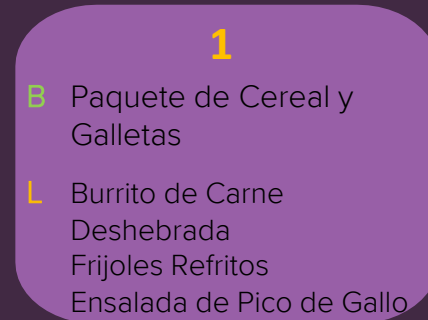
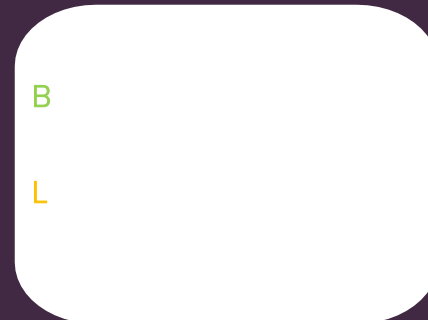
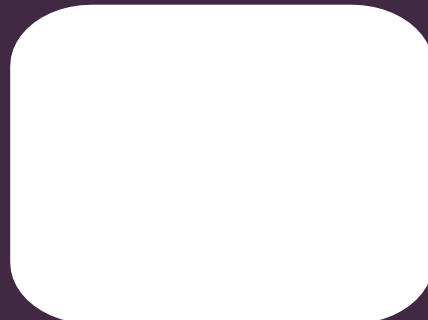
MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



Diariamente se ofrece:

En el Desayuno:

- Fruta Fresca
- Leche sin y baja en grasas
- Granos Integrales

En el Almuerzo

- Variedad de Vegetales
- Leche sin y baja en grasas
- Fruta Fresca

Leyenda

B: Desayuno

L: Almuerzo

FF: Sin Grasa

Menu para Sabado

B: Paquete de Cereales y Galletas

L: Burrito de Frijoles y Queso

Menu para Domingo

B: Paquete de Cereales y Galletas

L: Hot Dog

NOTE:

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

NOTICE:

Debido a COVID 19, la disponibilidad del producto no es estable y este menú está sujeto a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.



SERVICIO DE COMIDAS EN LA ACERA

El Programa de Nutrición Infantil de las Escuelas Públicas de IDEA se complace en proporcionar comidas a los estudiantes de IDEA para el año escolar 2020-2021. Como siempre, estamos comprometidos a brindar comidas deliciosas y nutritivas a todos los estudiantes de IDEA. Si tiene un hijo inscrito en una escuela IDEA, puede visitar el campus más cercano a usted y participar en el programa de comidas Curbside.

Para más información, preguntas, inquietudes o comentarios, comuníquese con el gerente de la cafetería

In accordance with Federal Civil Rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) Civil Rights regulations and policies, the USDA, its agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior credible activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.) should contact the responsible Agency or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program discrimination complaint, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at How to File a Program Discrimination Complaint and at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov.

This institution is an equal opportunity provider, employer, and lender.

HARVEST OF THE MONTH

CALABAZAS



La Cosecha del Mes fue creada por IDEA CNP para resaltar la cosecha estacional cultivada por nuestras propias granjas IDEA. Cada mes, puede esperar recursos en línea que incluyen:

- Recetas para familias
 - Actividades imprimibles y
 - Información nutricional sobre nuestra cosecha mensual
- Asegúrese de estar atento al menú: cada mes contará con una receta creada por el chef utilizando la cosecha del mes. Este mes presenta Crunch Sugar Snap Peas with Creamy Hummus.

Se puede acceder a los recursos de la cosecha del mes haciendo clic [AQUÍ](#) o visitando IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP

VISITA NUESTRA PAGINA

Puede visitar la pagina web de IDEA CNP en:



IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP

CHISTE DEL MES

¿Cuál es el baile favorito del tomate?



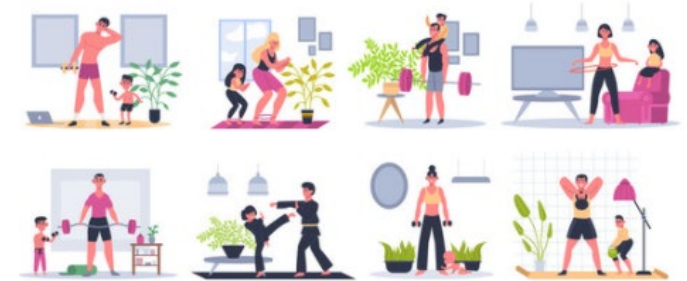
Respuesta abajo!

La Salsa

DATOS RÁPIDOS DE NUTRICIÓN

¿Cuáles son formas fáciles de alentar a sus hijos a mantenerse activos?

La actividad física regular es importante para mantener un estilo de vida saludable. Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad diaria para ayudarlos a desarrollar huesos y músculos fuertes, desarrollar resistencia y mantener un peso saludable. Los padres pueden modelar hábitos saludables y fomentar la actividad de las siguientes maneras:



1. Reserve tiempo cada día para actividades como lanzar una pelota, hacer una fiesta de baile o dar un paseo después de una comida familiar.
2. Déle juguetes para niños que fomenten la actividad física, como pelotas, cometas, hula hoops, frisbees, cuerdas para saltar y bicicletas.
3. Limite el tiempo de televisión y mantenga la televisión fuera de la habitación de su hijo.
4. Cuando salir a jugar no es una opción, juegue un juego bajo techo como Simon Says o los niños pueden jugar videojuegos interactivos que requieren actividad física como tenis, bolos o béisbol.
5. Anime a los niños a participar en tareas al aire libre como rastrillar hojas, arrancar malezas, regar plantas, barrer la pasarela o limpiar el garaje.
6. Recuerde reconocer, recompensar y alentar la actividad física de sus hijos.

¿SABÍAS?

OCTUBRE es el Mes Nacional de la Granja a la Escuela

¡Las familias pueden recuperarse y mantenerse saludables juntas! Moverse juntos, comer juntos y encontrar nuevas formas de mantenerse activos pueden ayudar a las familias a prevenir la obesidad infantil y crear buenos hábitos que pueden durar toda la vida. [#FarmToSchool](#)