



NOVIEMBRE

MENU DE CENA TEXAS - PK-12TH



MONDAY

2

Cubitos de Pavo, Cubitos de Queso, con Tostitos y Salsa

TUESDAY

3

Sandwich de Pepperoni y Queso
Vegetal del Dia

WEDNESDAY

4

Banderilla de Salchicha
Palitos de Zanahoria

THURSDAY

5

Crema de girasol, manzana, y galletias de graham
Palitos de Apio

FRIDAY

6

Trozitos de Pechuga de Pollo, Cubitos de Queso y Galletas Cheez-its

9

Cubitos de Pavo, Cubitos de Queso, con Tostitos y Salsa

10

Sandwich de Pepperoni y Queso
Vegetal del Dia

11

Banderilla de Salchicha
Palitos de Zanahoria

12

Crema de girasol, manzana, y galletias de graham
Palitos de Apio

13

Trozitos de Pechuga de Pollo, Cubitos de Queso y Galletas Cheez-its

16

Cubitos de Pavo, Cubitos de Queso, con Tostitos y Salsa

17

Sandwich de Pepperoni y Queso
Vegetal del Dia

18

Banderilla de Salchicha
Palitos de Zanahoria

19

Crema de girasol, manzana, y galletias de graham
Palitos de Apio

20

Trozitos de Pechuga de Pollo, Cubitos de Queso y Galletas Cheez-its

23

Paquete de comidas- Cena

24

Paquete de comidas- Cena

25

Paquete de comidas- Cena

26

Paquete de comidas- Cena

27

Paquete de comidas- Cena

30

Cubitos de Pavo, Cubitos de Queso, con Tostitos y Salsa

NOTA:

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

NOTA:

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



DIARIAMENTE SE OFRECE

EN EL CENA

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

MENU PARA SABADO

Pepperoni, Cheese Stick and Pretzel
Bento Box
Vegetable of the Day

MENU PARA DOMINGO

Pancake Sandwich
Cheese Stick
Vegetable of the Day

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.

NOTE:

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades





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 Cos altar 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 página web de IDEA CNP en:



IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP

CHISTE DEL MES

¿Qué hace un pez?



Respuesta abajo!

Nada

DATOS RÁPIDOS DE NUTRICIÓN

¿El pescado es saludable para mi hijo?

Los niños necesitan ácidos grasos omega-3 para construir la estructura de sus cerebros desde la concepción a lo largo de nuestra vida. El pescado también es una buena fuente de proteínas, hierro, calcio, zinc y magnesio. Se recomienda que los adultos coman 2-3 porciones de pescado a la semana y los niños deben consumir 1-2 porciones.



Algunas ideas para servir pescado en casa incluyen:

1. Palitos de pescado caseros: Sumerja tiras de bacalao o salmón en claras de huevo, cúbralos con migas de granos integrales, hornee y sirva con salsa de mostaza y miel (honey mustard).
2. Ensalada de pasta: haga una ensalada de pescado enlatado, pasta, verduras congeladas y aderezo italiano ligero.
3. Tacos de pescado: espolvoree los filetes de tilapia con ajo y chile en polvo y cocine a la parrilla u hornee. Sirvalos en tortillas de maíz o de trigo integral con pimientos salteados, cebolla y guacamole.

¿SABÍAS?

NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DIABETES

¿Sabía que solo 1 de cada 10 estadounidenses tiene diabetes, PERO más de 84 millones de estadounidenses están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2? Este tipo de diabetes se puede prevenir haciendo pequeños cambios en su vida: mueva más su cuerpo, coma más fibra, elija granos integrales, limite las bebidas azucaradas y coma alimentos más nutritivos. ¡Obtener el desayuno, el almuerzo y la cena en la escuela es un excelente lugar para comenzar a vivir de manera más saludable hoy!