

FEBRERO 2021 TEXAS MENU

CENA

LUNES

1

Crema de semillas de girasol, rebanadas de manzana y galletitas
Vegetal del Dia

8

Crema de semillas de girasol, rebanadas de manzana y galletitas
Vegetal del Dia

15

Crema de semillas de girasol, rebanadas de manzana y galletitas
Vegetal del Dia

22

Crema de semillas de girasol, rebanadas de manzana y galletitas
Vegetal del Dia

MARTES

2

Molinillo de pepperoni y queso
Vegetal del Dia

9

Molinillo de pepperoni y queso
Vegetal del Dia

16

Molinillo de pepperoni y queso
Vegetal del Dia

23

Molinillo de pepperoni y queso
Vegetal del Dia

MIERCOLES

3

Banderilla de Pavo
Vegetal del Dia

10

Banderilla de Pavo
Vegetal del Dia

17

Banderilla de Pavo
Vegetal del Dia

24

Banderilla de Pavo
Vegetal del Dia

JUEVES

4

Sandwich de panqueques y yogur
Vegetal del Dia

11

Sandwich de panqueques y yogur
Vegetal del Dia

18

Sandwich de panqueques y yogur
Vegetal del Dia

25

Sandwich de panqueques y yogur
Vegetal del Dia

VIERNES

5

Nuggets de Pollo, Queso en cubos y Cheez-it's
Vegetal del Dia

12

Nuggets de Pollo, Queso en cubos y Cheez-it's
Vegetal del Dia

19

Nuggets de Pollo, Queso en cubos y Cheez-it's
Vegetal del Dia

26

Nuggets de Pollo, Queso en cubos y Cheez-it's
Vegetal del Dia



DIARIAMENTE SE OFRECE EN EL CENA.

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

MENU PARA SABADO

Palito de Queso
Pretzels
Vegetal del Dia

MENU PARA DOMINGO

Tiritas de Pollo
Vegetal del Dia

NOTICIA

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



SERVICIO DE COMIDAS PARA LLEVAR

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

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [How to File a Complaint](#), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: 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; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Cosecha del Mes (HOM)

REMOLACHA



Ensalada de Remolacha (Betabel)



La Cosecha del Mes fue creada por IDEA CNP para resaltar la cosecha estacional cultivada por nuestras propias granjas escolares. Cada mes, habra 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 nuestras chefs utilizando la cosecha del mes. Este mes, los estudiantes podrán probar la cosecha de la función creada por nuestro chef: ¡Ensalada de remolacha!

Usted 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

¿Cómo llamas a alguien que rapea sobre verduras?

Respuesta abajo!



¡Un boxeador de remolacha!

Rincón de nutrición

Que dulce es..

¿Sabías que el estadounidense promedio consume alrededor de 77 gramos de azúcar todos los días? ¡Eso equivale a alrededor de 60 libras de azúcar al año o 6 bolas de boliche de 10 libras! El niño promedio en Estados Unidos consume alrededor de 81 gramos de azúcar al día o 65 libras por año y la mayoría proviene de bebidas cargadas de azúcar. La Asociación Americana del Corazón recomienda unas 6 cucharaditas de azúcar para mujeres / niños y 9 cucharaditas para hombres por día. Como referencia, un refresco de 12 oz contiene 8 cucharaditas de azúcar. El consumo excesivo de azúcar puede causar múltiples problemas de salud, como aumento de la presión arterial, depresión, mayor riesgo de diabetes tipo 2, aumento de peso y disminución de los niveles de energía. Afortunadamente, algunos cambios simples pueden ayudar a marcar una gran diferencia en la ingesta general de azúcar y la salud de su familia.



Algunos intercambios simples que puede hacer en casa incluyen:

- Reemplazo de al menos un refresco con agua con gas o saborizada
- Cambiar fruta en lugar de uno de sus bocadillos diarios
- Elegir chocolate negro (al menos 70%) en lugar de leche o blanco

¿SABÍAS?

Febrero es el Mes Americano del Corazón

¿Sabía que 1 de cada 5 adolescentes en los EE. UU. Tiene colesterol anormal? El colesterol más alto de lo normal en los adolescentes puede ponerlos en riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes a medida que envejecen. ¡Por lo tanto, febrero está dedicado a enfocarnos en mantener nuestros corazones sanos y fuertes! Para mantener sano el corazón de su hijo/a a medida que crece, intente:

Quedarse sin aliento: 30 minutos de ejercicio activo, al menos 5 días a la semana, puede mantener el corazón de su alumno latiendo como debería.

Ejercitándose en familia: cuando todos los miembros de la familia se involucran, es más fácil incorporar el ejercicio en su horario diario

Consumir una dieta saludable para el corazón: coman más granos integrales, incluya más verduras en sus comidas, sustituya la carne por pollo o pescado y concéntrese en comer productos lácteos bajos en grasa

¡Concentrarse en su corazón ahora puede ayudarlo a mantenerse saludable por el resto de su vida!