

Mayo 2021 Texas Menu

Cena

IDEA
Public Schools

MONDAY

3

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

10

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

17

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

24

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

31

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

TUESDAY

4

Molinillo de pepperoni y queso Vegetal del Dia

11

Molinillo de pepperoni y queso Vegetal del Dia

18

Molinillo de pepperoni y queso Vegetal del Dia

25

Molinillo de pepperoni y queso Vegetal del Dia

WEDNESDAY

5

Banderilla de Pavo Vegetal del Dia

12

Banderilla de Pavo Vegetal del Dia

19

Banderilla de Pavo Vegetal del Dia

26

Banderilla de Pavo Vegetal del Dia

THURSDAY

6

Sandwich de panqueques y yogur Vegetal del Dia

13

Sandwich de panqueques y yogur Vegetal del Dia

20

Sandwich de panqueques y yogur Vegetal del Dia

27

Sandwich de panqueques y yogur Vegetal del Dia

FRIDAY

7

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

14

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

21

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

28

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



DIARIAMENTE SE OFRECE EN LA 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

En 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)

TOMATE



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 en la receta creada por nuestro chef. Usted puede acceder a los recursos de la cosecha del mes haciendo clic [AQUÍ](#) o visitando IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP

VISITA NUESTRA PAGINA

Puede vistar la pagina web de IDEA CNP en:



IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP

CHISTE DEL MES

¿Cuál es la fruta mas impaciente?



Respuesta abajo!

!La manzana por que no es pera!

Rincón de nutrición

¡Cada Sorbo Cuenta!



¡Es oficialmente mayo y eso significa días más largos y temperaturas más cálidas! Mientras esté afuera, asegúrese de mantenerse hidratado bebiendo mucha agua. Aquí hay algunos consejos para mantenerlos a usted y a su familia hidratados en el calor del verano:

1. Evite las bebidas azucaradas y con cafeína: bebidas como el café, los refrescos y el té dulce actúan contra la hidratación. Beber estos significa que no solo está ingiriendo mucha azúcar y calorías, sino que ni siquiera está saciando su sed porque las bebidas con cafeína extraen agua del cuerpo y promueven la deshidratación.
2. Consuma alimentos con alto contenido de agua: ¡Aproximadamente el 20% de la ingesta de agua proviene de los alimentos que comemos! El verano es un buen momento para picar frutas y verduras saludables que tienen un alto contenido de agua. Come pepinos, sandía, bayas y pomelo refrigerados.
3. Haga que el agua sea divertida y sabrosa: agregue un poco de sabor a su agua de una manera divertida y saludable con productos frescos y hierbas. Pruebe pepino y limas pelados y en rodajas o bayas y menta. Diviértete y crea tus propias combinaciones de sabores.

¿SABÍAS?

¡Mayo es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental!

Este año escolar ha sido un desafío para estudiantes, padres y educadores, y en mayo nos tomaremos el tiempo para reconocer y trabajar en nuestra salud mental.

El estrés de la escuela, el trabajo e incluso la pandemia pueden afectar a las familias y los académicos de diferentes maneras. Desde comportarse mal hasta sentirse más cansado de lo habitual e incluso no poder dormir, todo puede ser causado por el estrés.

Pruebe algunas de estas ideas para ayudarlo cuando no se sienta lo mejor posible:

- Visualice un espacio tranquilo y silencioso y tómese unos minutos para escuchar su respiración.
- Beber agua: la deshidratación se ha relacionado con un rendimiento mental reducido
- Píntalo: dale a tu mente y cuerpo algo en lo que concentrarse mientras expresas tus emociones.
- Háblelo: a veces las familias solo necesitan expresar sus sentimientos y que otra persona entienda