

SEPTEMBER 2021

K-12TH GRADE BREAKFAST & LUNCH MENU

RGV / San Antonio / El Paso / Midland / Odessa



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



OFFERED DAILY

AT BREAKFAST

- Assorted Fresh Fruit
- FF Milk
- 1% Milk
- Whole Grains
- Assorted Cereal & Cracker Pack

AT LUNCH

- Colorful Vegetables
- Assorted Fresh Fruit
- FF Milk & 1% Milk

LEGEND

B: Breakfast

L: Lunch

FF: Fat Free

NOTICE:

Due to COVID 19, product availability is not stable, and this menu is subject to change without notice based on availability

This institution is an equal opportunity provider.

September 6th

Labor Day
No School

September 13th

- B** Breakfast Heart
- L** Veggie Pizza
Crispy Ranch Cauliflower
Garden Salad with Crispy Chickpeas

September 20th

- B** Granola & Greek Yogurt Cup
- L** Cheddar Grilled Cheese
Roasted Root Vegetables
Creamy Tomato Basil Soup

September 27th

- B** French Toast Sticks
- L** Golden Chicken Strips
Honey Wheat Roll
Rustic Mashed Potatoes
Cucumber Tomato Salad

September 7th

- B** French Toast Sticks
- L** Golden Chicken Strips
Honey Wheat Roll
Rustic Mashed Potatoes
Cucumber Tomato Salad

September 14th

- B** Cocoa Zucchini Muffin Top
- L** Texas Tacos
Street Corn
Cilantro & Onion

September 21st

- B** Overnight PBJ Oats Cup
- L** Chicken Parmesan w/
Homemade Marinara
Garlic Breadstick
Garden Salad w/Chickpeas

September 28th

- B** Butter Biscuit Sticks with Apple Butter
- L** Lasagna Rollup
Garlic Breadstick
Mixed Greens w/ Strawberry Dressing and Pecans

September 8th

- B** Smoothie & Granola Pack
- L** Beef Picadillo
Corn Tortillas
Vegetable Medley

September 15th

- B** Cheesy Breakfast Kolache
- L** Chicken Dippers
Honey Wheat Roll
Veggie Ranch Cup
Waffle Fries

September 22nd

- B** Bacon, Egg & Cheese Breakfast Taco
- L** Beef and Bean Chili
Tostitos Scoops
Corn & Red Bell Pepper Salad

September 29th

- B** Smoothie & Granola Pack
- L** Beef Picadillo
Corn Tortillas
Vegetable Medley

September 9th

- B** Avocado/Nut Butter Toast
- L** Spanish Chicken & Rice
Stewed White Beans & Kale
Roasted Zucchini

September 16th

- B** Fresh Fruit Parfait
- L** Broccoli Beef
Not-so-fried "Rice"
Cold Edamame Salad

September 23rd

- B** Mini Maple Chip Waffles
- L** Chicken & Cheese Tamales
Refried Beans
Shredded Romaine & Tomato Salad

September 30th

- B** Avocado/Nut Butter Toast
- L** Spanish Chicken & Rice
Stewed White Beans & Kale
Roasted Zucchini
Harvest of the Month Veggie

September 10th

- B** Turkey Bacon, Egg & Cheese Croissant
- L** Beef Steak & Swiss Burger
Sweet Potato Puffs
Deluxe Deli Salad

September 17th

- B** Sausage, Egg and Cheese BoB
- L** Crispy Chicken Sandwich
Deluxe Deli Salad
Parmesan Carrot Fries

September 24th

- B** Canadian Turkey Ham and Swiss Croissant
- L** Pizza
Veggie Ranch Cup
Roasted Garlic Green Beans

October 1st

- B** Turkey Bacon, Egg & Cheese Croissant
- L** Beef Steak & Swiss Burger
Sweet Potato Puffs
Deluxe Deli Salad

SEPTEMBER 2021 / SEPTIEMBRE 2021

K-12TH SALAD BOX MENU

K-12TH MENU DE CAJAS DE ENSALADA



OFFERED DAILY

AT BREAKFAST

- Assorted Fresh Fruit
- FF Milk
- 1% Milk
- Whole Grains
- Assorted Cereal & Cracker Pack

AT LUNCH

- Colorful Vegetables
- Assorted Fresh Fruit
- FF Milk & 1% Milk

LEGEND

B: Breakfast

L: Lunch

FF: Fat Free

NOTICE:

Due to COVID 19, product availability is not stable, and this menu is subject to change without notice based on availability

This institution is an equal opportunity provider.

Monday / Lunes

Chicken Caesar Salad Box
Caja de ensalada César de pollo



Tuesday/ Martes

Taco Salad Box
Caja de ensalada de taco



Wednesday / Miercoles

Greek Salad Box
Caja de ensalada griega



Thursday / Jueves

Tuna Salad Box
Caja de ensalada de atún



Friday / Viernes

Pasta Salad Box / Manager's Choice
Caja de ensalada de pasta
O
Elección del gerente

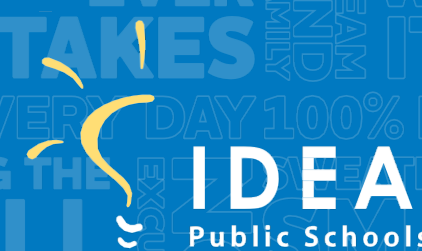


Note: Please contact the Cafeteria Manager for additional information /
Nota: comuníquese con el gerente de la cafetería para obtener información adicional.

SEPTEMBER 2021

PRE-K -12th SUPPER MENU

RGV / San Antonio / El Paso / Midland / Odessa



OFFERED DAILY AT SUPPER

- Assorted Fresh Fruit
- FF Milk
- 1% Milk
- Whole Grains
- Colorful Vegetables

NOTICE

Due to COVID 19, product availability is not stable, and this menu is subject to change without notice based on availability

NOTE

This institution is an equal opportunity provider

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

September 1st

Turkey Cubes
Cheese Cubes
Tostitos
Salsa

September 2nd

Pizza
Cherry Tomatoes

September 3rd

Bold Bites
Roasted Chickpeas
Cheddar Crackers
Broccoli Florets w/ Ranch
Packet

September 6th

Labor Day
No School

September 7th

Bean and Cheese Burrito
Jicama Sticks

September 8th

Twisted WG Cheesy
Breadsticks
Marinara Cup

September 9th

Waffle Flatbread
Hardboiled Egg
Cherry Tomatoes

September 10th

Bold Bites
Roasted Chickpeas
Cheddar Crackers
Cucumber

September 13th

Corn Dog
Cherry Tomatoes

September 14th

Granola
Greek Yogurt
Sunflower Seeds
Baby Carrots

September 15th

Shredded Beef Burrito
Roasted Corn

September 16th

Ham & Swiss Hoagie
Celery & PB Cup

September 17th

Bold Bites
Roasted Chickpeas
Cheddar Crackers

September 20th

Kolache
Celery & Peanut Butter Cup

September 21st

Pollo Verde Burrito
Roasted Corn

September 22nd

Turkey Cubes
Cheese Cubes
Tostitos
Salsa

September 23rd

Pizza
Cherry Tomatoes

September 24th

Bold Bites
Roasted Chickpeas
Cheddar Crackers
Broccoli Florets w/ Ranch
Packet

September 27th

Bean and Cheese Burrito
Jicama Sticks

September 28th

Granola
Greek Yogurt
Sunflower Seeds
Baby Carrots

September 29th

Twisted WG Cheesy
Breadsticks
Marinara Cup

September 30th

Waffle Flatbread
Hardboiled Egg
Cherry Tomatoes

October 1st

Bold Bites
Roasted Chickpeas
Cheddar Crackers
Cucumber



¡Encuesta sobre el menú a finales de Septiembre!

A finales de Septiembre, el Programa de Nutrición Infantil de IDEA tendrá una encuesta sobre nuestro menú disponible para todos los estudiantes y padres para que puedan compartir sus comentarios sobre nuestras comidas. ¡Estos comentarios nos ayudan a crear nuestros menús y recetas! Se compartirá más información sobre la encuesta en las proximas semanas.

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

OKRA



La Cosecha del Mes fue creada por IDEA CNP para resaltar las verduras de temporada. Cada mes, habra recursos en línea que incluyen:

- Recetas para familias
- Actividades imprimibles
- Información nutricional sobre nuestra cosecha mensual

Acceda 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

Como le llamas a una pasta falsa?



Answer at the bottom!

A: UN IMPASTAR

RINCÓN DE NUTRICIÓN

IMPULSA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO



Con el regreso a clases y los niños compartiendo espacios, la temporada de resfriados y gripe está a la vuelta de la esquina. ¡Aquí hay algunos pasos sencillos para darle un impulso a su sistema inmunológico!

- ¡Asegúrese de que sus vacunas estén actualizadas!
- Consuma frutas / verduras con alto contenido de vitaminas durante todo el año, como naranjas, brócoli, kiwi, fresas, tomates y guisantes.
- Mantenga la ingesta de líquidos alta para eliminar cualquier sustancia extraña que ingrese a nuestro cuerpo.

¿SABÍAS?

Septiembre es

¡Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil!



Si lo ve en línea, haga clic en la imagen de arriba o en el hipervínculo de abajo para acceder al libro de recetas.

https://issuu.com/ideapublicschools/docs/hkh_20_cookbook

¡Las familias pueden estar y mantenerse saludables juntas! Moverse juntos, comer juntos de manera saludable 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.

Consulte el Libro de cocina Healthy Kids Here de este año para obtener algunas ideas de recetas ingresando la dirección web a continuación en su navegador web

https://issuu.com/ideapublicschools/docs/hkh_2020_cookbook