

SEPTIEMBRE 2021

PRE-K MENU DE DESAYUNO Y ALMUERZO

RGV / San Antonio / El Paso / Midland / Odessa



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

6 de Septiembre

Día laboral
No hay escuela

7 de Septiembre

- B Pan Frances
- L Tiritas de pollo
Puré de papas

8 de Septiembre

- B Smoothie con granola
- L Picadillo
Tortillas de Maiz

9 de Septiembre

- B Pan tostado y mantequilla
de nueces / aguacate
- L Arroz con pollo
Frijoles Blancos Guisados y
Col rizada

10 de Septiembre

- B Croissant de tocino, huevo
y queso de pavo
- L Hamburguesa Suiza
Papitas de camote

13 de Septiembre

- B Paquete de Cereal con
Galletitas
- L Pizza vegetariana
Coliflor crujiente con Ranch

14 de Septiembre

- B Paquete de Cereal con
Galletitas
- L Tacos de Texas
Elote callejero

15 de Septiembre

- B Kolache con queso
- L Nuggets de pollo
Papas fritas

16 de Septiembre

- B Parfait de frutas frescas
- L Carne de Res con Brócoli
"Arroz" no tan frito

17 de Septiembre

- B BoB de Salchicha, Huevo y
Queso
- L Sándwich de pollo
Papas Fritas De Zanahoria
Con Parmesano

20 de Septiembre

- B Granola y Yogur Griego
- L Sandwich de Cheddar
Sopa cremosa de tomate y
albahaca

21 de Septiembre

- B Avena PBJ Fresca
- L Pollo a la parmesana con
marinara casera

22 de Septiembre

- B Taco de tocino, huevo y
queso
- L Nuggets de pollo
Papas fritas
Tazita de Vegetales con
Ranch

23 de Septiembre

- B Mini Waffles de Maple
- L Tamales de pollo y queso
Frijoles refritos

24 de Septiembre

- B Croissant de Pavo de
Canada y Queso Swizo
- L Pizza
Ejotes rostizados en ajo

27 de Septiembre

- B Pan Frances
- L Tiritas de pollo
Puré de papas

28 de Septiembre

- B Palitos de Bisquit con
mantequilla de manzana
- L Lasaña
Pan de ajo
Verdes mixtos con aderezo
de fresa y nueces

29 de Septiembre

- B Smoothie con granola
- L Picadillo
Tortillas de Maiz

30 de Septiembre

- B Pan tostado y mantequilla
de nueces / aguacate
- L Arroz con pollo
Frijoles Blancos Guisados y
Col rizada

1 de Octubre

- B Croissant de tocino, huevo
y queso de pavo
- L Hamburguesa Suiza
Papitas de camote



**DISPONIBLE
DIARIO**

EN EL DESAYUNO

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Paquete de Cereal con Galletitas

EN EL ALMUERZO

- Vegetales Coloridos
- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa

LEYENDA

B: Desayuno

L: Almuerzo

FF: Sin Grasa

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.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SEPTIEMBRE 2021

PRE-K -12th MENU DE CENA

RGV / San Antonio / El Paso / Midland / Odessa



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 de Septiembre

2 de Septiembre

3 de Septiembre

Cubos de pavo
Cubitos de queso Tostitos Scoops
Salsa

4 de Septiembre

Pizza
Tomate Cherry

5 de Septiembre

Bold Bites
Garbanzos rostizado
Galletas Cheddar
Floretes de brócoli con
paquete Ranch

6 de Septiembre

Día laboral
No hay escuela

7 de Septiembre

Burrito de Frijoles y Queso
Palitos de jícama

8 de Septiembre

Palitos de pan con queso
Twisted WG
Copa Marinara

9 de Septiembre

Pan plano de gofres
Huevo cocido
Tomates cherry

10 de Septiembre

Bold Bites
Garbanzos rostizado
Galletas Cheddar
Pepino

13 de Septiembre

Perro de maíz
Tomates cherry

14 de Septiembre

Granola
Yogur griego
Semillas de girasol

15 de Septiembre

Burrito de carne deshebrada
Maiz rostizado

16 de Septiembre

Hoagie de Jamón y Queso
Suizo
Taza de apio y PB

17 de Septiembre

Bold Bites
Garbanzos rostizado
Galletas Cheddar
Pepino

20 de Septiembre

Kolache
Apio y taza de mantequilla de
cacaahuete

21 de Septiembre

Pollo Verde Burrito
Elote Rostizado

22 de Septiembre

Cubos de pavo
Cubitos de queso Tostitos Scoops
Salsa

23 de Septiembre

Pizza
Tomate Cherry

24 de Septiembre

Bold Bites
Garbanzos rostizado
Galletas Cheddar
Floretes de brócoli con
paquete Ranch

27 de Septiembre

Burrito de Frijoles y Queso
Palitos de jícama

28 de Septiembre

Granola
Yogur griego
Semillas de girasol
Zanahorias bebe

29 de Septiembre

Palitos de pan con queso
Twisted WG
Copa Marinara

30 de Septiembre

Pan plano de gofres
Huevo cocido
Tomates cherry

1 de Octubre

Bold Bites
Garbanzos rostizado
Galletas Cheddar
Pepino



**DISPONIBLE
DIARIO**

EN LACENA

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Vegetales Coloridos

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.



¡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!



¡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

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_20_cookbook

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