

# SEPTIEMBRE 2021

## K-12<sup>th</sup> MENU DE DESAYUNO Y ALMUERZO

AUSTIN / HOUSTON / TARRANT CO.



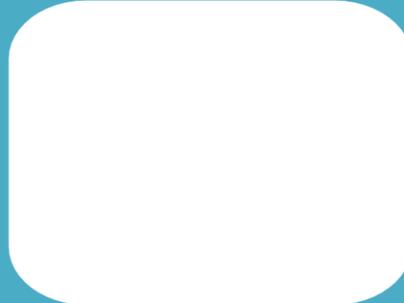
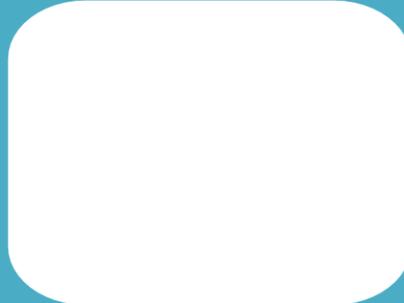
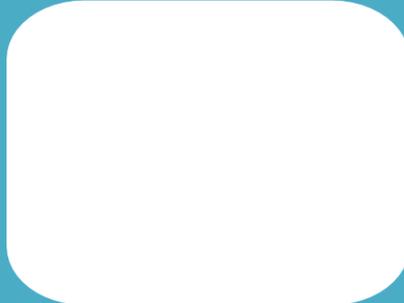
LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



6 de Septiembre

7 de Septiembre

8 de Septiembre

9 de Septiembre

10 de Septiembre

**Día laboral  
No hay escuela**

- B** Pan Frances
- L** Tiritas de pollo  
Panecito de trigo con miel  
Puré de papas  
Ensalada de pepino tomate

- B** Smoothie con granola
- L** Pot stickers Asiáticos  
Arroz integral  
Verduras Asiáticas Salteadas

- B** Pan tostado y mantequilla de nueces / aguacate
- L** Cazuela cremosa de arroz con pollo y brócoli  
Frijoles Blancos Guisados y Col rizada

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

13 de Septiembre

14 de Septiembre

15 de Septiembre

16 de Septiembre

17 de Septiembre

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

- B** Paquete de Cereal con Galletitas
- L** Tacos de Texas  
Elote callejero  
Cilantro y Cebolla

- B** Kolache con queso
- L** Nuggets de pollo  
Papas fritas  
Tazita de Vegetales con Ranch

- B** Parfait de frutas frescas
- L** Carne de Res con Brócoli "Arroz" no tan frito  
Ensalada Fría De Edamame

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

20 de Septiembre

21 de Septiembre

22 de Septiembre

23 de Septiembre

24 de Septiembre

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

- B** Avena PBJ Fresca
- L** Pollo a la pamesana con marinara casera  
Pan de ajo  
Ensalada con garbanzos

- B** Taco de tocino, huevo y queso
- L** Chili de res y frijoles  
Tostitos Scoops  
Ensalada De Maíz Y Pimiento Rojo

- B** Mini Waffles de Maple
- L** Tamales de pollo y queso  
Frijoles refritos Ensalada de tomate y lechuga rallada

- B** Croissant de Pavo de Canada y Queso Swizo
- L** Pizza  
Tazita de vegetales y ranch  
Ejotes rostizados en ajo

27 de Septiembre

28 de Septiembre

29 de Septiembre

30 de Septiembre

1 de Octubre

- B** Pan Frances
- L** Tiritas de pollo  
Panecito de trigo con miel  
Puré de papas  
Ensalada de pepino tomate

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

- B** Smoothie con granola
- L** Pot stickers Asiáticos  
Arroz integral  
Verduras Asiáticas Salteadas

- B** Pan tostado y mantequilla de nueces / aguacate
- L** Cazuela cremosa de arroz con pollo y brócoli  
Frijoles Blancos Guisados y Col rizada  
Calabacín asado

- B** Croissant de tocino, huevo y queso de pavo
- L** Hamburguesa Suiza  
Papitas de camote  
Ensalada Deli Deluxe



### 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:

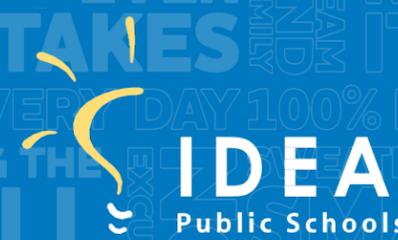
Debido a COVID 19, la disponibilidad del producto no es estable y este menú está sujeto a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

# SEPTEMBER 2021 / SEPTIEMBRE 2021

## K-12<sup>TH</sup> SALAD BOX MENU

## K-12<sup>TH</sup> MENU DE CAJAS DE ENSALADA



### 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

### Friday / Viernes

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

### Thursday / Jueves

Tuna Salad Box  
Caja de ensalada de atún

### 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.

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

# SEPTIEMBRE 2021

## K-12<sup>th</sup> MENU DE CENA

### AUSTIN / HOUSTON / TARRANT CO.



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 LA CENA

- 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](mailto: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](http://IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP)

## VISITA NUESTRA PAGINA

Puede visitar la pagina web de IDEA CNP en:



[IDEAPUBLICSCHOOLS.ORG/PARENTS/CNP](http://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\\_2020\\_cookbook](https://issuu.com/ideapublicschools/docs/hkh_2020_cookbook)

[https://issuu.com/ideapublicschools/docs/hkh\\_2020\\_cookbook](https://issuu.com/ideapublicschools/docs/hkh_2020_cookbook)