

# SEPTIEMBRE 2021

## PRE-K MENU DE DESAYUNO Y ALMUERZO

AUSTIN / HOUSTON / TARRANT CO.



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



### 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.

6 de Septiembre

Día laboral  
No hay escuela

13 de Septiembre

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

20 de Septiembre

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

27 de Septiembre

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

7 de Septiembre

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

14 de Septiembre

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

21 de Septiembre

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

28 de Septiembre

- B** Palitos de Bisquit con mantequilla de manzana
- L** Lasaña

8 de Septiembre

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

15 de Septiembre

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

22 de Septiembre

- B** Taco de tocino, huevo y queso
- L** Chile de res y frijoles  
Tostitos Scoops

29 de Septiembre

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

9 de Septiembre

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

16 de Septiembre

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

23 de Septiembre

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

30 de Septiembre

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

10 de Septiembre

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

17 de Septiembre

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

24 de Septiembre

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

1 de Octubre

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

# SEPTIEMBRE 2021

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

### AUSTIN / HOUSTON / TARRANT CO.



## 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.

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

**1 de Septiembre**

Cubos de pavo  
Cubitos de queso Tostitos Scoops  
Salsa

**2 de Septiembre**

Pizza  
Tomate Cherry

**3 de Septiembre**

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

**6 de Septiembre**

Día laboral  
No hay escuela

**7 de Septiembre**

Burrito de Frijoles y Queso  
Palitos de jicama

**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  
cacañete

**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  
Flores de brócoli con  
paquete Ranch

**27 de Septiembre**

Burrito de Frijoles y Queso  
Palitos de jicama

**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





## ¡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!



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](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](https://issuu.com/ideapublicschools/docs/hkh_2020_cookbook)