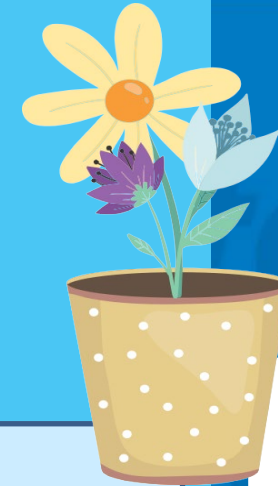


MAYO 2022

PRE-K MENU DE DESAYUNO Y ALMUERZO HOUSTON



MONDAY

2

- B** Sándwich de panqueques
- L** Tiritas de pollo
Puré de papas

TUESDAY

3

- B** Bisquits con mermelada
- L** Raviolos de queso
Brócoli picante al limón

WEDNESDAY

4

- B** Parfait de yogur con frutas frescas
- L** Pot stickers Asiáticos
Arroz integral, Verduras Asiáticas Salteadas

THURSDAY

5

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

FRIDAY

6

- B** Bisquit con Salchicha
- L** Beefsteak Hamburguesa Suiza
Bocanadas de batata

9

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

10

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

11

- B** Pizza de Desayuno
- L** Nuggets de pollo
Gajos de papa

12

- B** Parfait de yogur c/ fruta fresca
- L** Chile Verde Quesadilla
Frijoles Charros

13

- B** Salchicha, huevo y queso Bob
- L** Sándwich De Pollo Crujiente
Papas Fritas De Zanahoria Y Parmesano

16

- B** Granola y Yogur Griego
- L** Sándwich de queso a la parrilla,
Sopa cremosa de tomate y albahaca

17

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

18

- B** Burrito de Papa, Huevo y Queso
- L** Chili de res y frijoles
Tostitos Scoops

19

- B** Mini waffles con chips de arce
- L** Flauta de queso
Frijoles refritos

20

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

23

- B** Sándwich de panqueques
- L** Tiritas de pollo
Puré de papas

24

- B** Bisquit con mermelada
- L** Raviolos de queso
Brócoli picante al limón

25

- B** Parfait de yogur con frutas frescas
- L** Pot stickers Asiáticos
Arroz integral, Verduras Asiáticas Salteadas

26

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

27

NO HAY ESCUELA

30

NO HAY ESCUELA

Menu de Verano: 5/31

- B** Granola y Yogur Griego
- L** Pizza vegetariana
Calabaza Rostizado Italiano



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.



¡IDEA CNP YA ESTÁ EN FACEBOOK!

¡Manténgase al día con todo lo relacionado con IDE CNP!

Dale me gusta, sigue y comparte nuestra página visitando

WWW.FACEBOOK.COM/IDEACNP



COSECHA DEL MES

REMOLACHAS



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

¿Qué dijo el gato después de chocar su carro?



Answer at the bottom!

RINCÓN DE NUTRICIÓN

¡Mayo es el Mes Nacional del Huevo!

¡Hay una razón por la que los huevos se llaman "increíbles"! ¡Son nutritivos, deliciosos y asequibles! También son increíblemente versátiles y buenos en cualquier momento del día. ¡Aquí hay una excelente manera de preparar huevos!

Duros: hierva los huevos para tenerlos a mano durante toda la semana para un desayuno rápido, una merienda proteica por la tarde o incluso en rodajas encima de una ensalada para la cena.

<https://www.incredibleegg.org/recipes/cooking-lessons/hard-boiled-eggs/>



Frittata: Suena difícil, pero se prepara rápidamente y ¡puedes comer cualquier verdura que quieras! ¡Prueba esta deliciosa frittata de brócoli y queso!

<https://www.incredibleegg.org/recipes/broccoli-cheese-frittata/>



Sartén de huevos: ¡Esta abundante sartén tiene mucho sabor a Texas!

<https://www.incredibleegg.org/recipes/texas-style-egg-potato-skillet/>



¿SABÍAS?

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

El estrés de la escuela, el trabajo y el desafío de este año pueden afectar a las familias y los estudiantes de diferentes maneras. Desde portarse mal hasta sentirse más cansado de lo normal 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:

Concéntrese: piense en un espacio tranquilo y silencioso y tómese unos minutos para escuchar su respiración.

Beba 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.

Háblalo: a veces las familias solo necesitan expresar sus sentimientos y que otra persona escuche y comprenda.

Visite <https://www.mhanational.org/mental-health-month> para obtener más información.

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.

(4) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.