

# Summer

## JUNIO 2022

### PRE-K MENU DE DESAYUNO Y ALMUEROZ

#### EL PASO

##### MONDAY

May 30<sup>th</sup>

MEMORIAL DAY

##### TUESDAY

31 de Mayo

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

##### WEDNESDAY

1

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

##### THURSDAY

2

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

##### FRIDAY

3

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

13

MENU PARA VERANO

14

MENU PARA VERANO

15

MENU PARA VERANO

16

MENU PARA VERANO

17

MENU PARA VERANO

20

MENU PARA VERANO

21

MENU PARA VERANO

22

MENU PARA VERANO

23

MENU PARA VERANO

24

MENU PARA VERANO

27

MENU PARA VERANO

28

MENU PARA VERANO

29

MENU PARA VERANO

30

MENU PARA VERANO

31

MENU PARA VERANO



**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 IDEA CNP!

Dale me gusta, sigue y comparte nuestra página visitando

[WWW.FACEBOOK.COM/IDEACNP](http://WWW.FACEBOOK.COM/IDEACNP)



## COSECHA DEL MES

### ESPÁRRAGO



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

¿Qué dijo el gato después de chocar su carro?



Answer at the bottom!

A: ¡Miau!

## RINCÓN DE NUTRICIÓN

### ¡JUNIO ES el cumpleaños de MyPlates!

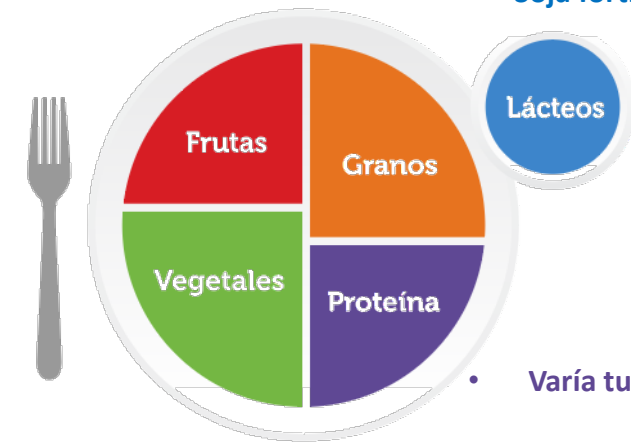
¡Este mes MyPlate celebra su 11 cumpleaños!

MyPlate es una gran herramienta que puede usar para ayudarlo a crear un plato saludable. Recuerde, los beneficios de una alimentación saludable se suman con el tiempo, bocado a bocado.

Puede celebrar visitando [www.myplate.gov/birthday](http://www.myplate.gov/birthday) para descubrir una alimentación saludable y consejos y trucos expertos en presupuesto para un clima más cálido.

- Haga la mitad de su plato de **frutas** y **verduras**.
- **Concéntrese en las frutas enteras.**
- **Varía tus verduras.**
- Elija **leche/yogur que sea:**
  - **Bajo en grasa**
  - **Libre de grasa**
  - **Sin lactosa**
  - **Soja fortificada**

- **Haga la mitad de sus granos enteros**



- **Varía tus proteínas**

## ¿SABÍAS?

### ¡Mes Nacional de Concientización sobre la Visión Infantil de junio!

¡Celebre el Mes de Concientización sobre la Visión Infantil llevando a su hijo a un examen de la vista! Esté atento a estas señales de advertencia que a menudo se asocian con problemas de visión ocular que incluyen:

- **Bizco**
- **Cefaleas**
- **Dolor ocular**
- **Frotamiento constante de los ojos**
- **Si su hijo tiene alguno de estos síntomas, asegúrese de que le revisen los ojos**



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).

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