

Summer

JUNIO 2022

MENÚ DE VERANO DE FLORIDA



MONDAY

30 de Mayo



MEMORIAL DAY

6

B Paquete de cereales y galletas

L Pizza
Zanahorias frescas

13

B Paquete de cereales y galletas

L Pizza vegetariana
Calabacín italiano asado

20

B Paquete de cereales y galletas

L Pizza
Zanahorias frescas

27

Vacaciones de verano

TUESDAY

31 de Mayo

B Paquete de cereales y galletas

L Pizza vegetariana
Calabacín italiano asado

7

B Galletas con mermelada

L Quesadilla de Pollo Chile Verde
Frijoles refritos

14

B Taza de granola y yogur griego

L Dippers de pollo
Rollo de trigo
Puré de patatas rústico

21

B Galletas con mermelada

L Quesadilla de Pollo Chile Verde
Frijoles refritos

28

Vacaciones de verano

WEDNESDAY

Junio 1

B Sándwich de panqueques

L Tacos
Ensalada Pico de Gallo

8

B Gofres de arce con chip

L Beefsteak Hamburguesa Suiza
Gajos de patata

15

B Sándwich de panqueques

L Tacos
Ensalada Pico de Gallo

22

B Gofres de arce con chip

L Beefsteak Hamburguesa Suiza
Gajos de patata

29

Vacaciones de verano

THURSDAY

2

B Jamón de pavo canadiense y croissant suizo

L Sándwich de pollo crujiente
Tots de batata

9

B Paquete de cereales y galletas

L Queso cheddar a la parrilla
Palitos de apio con mantequilla de maní

16

B Jamón de pavo canadiense y croissant suizo

L Sándwich de pollo crujiente
Tots de batata

23

B Tapas de muffin

L Queso cheddar a la parrilla
Palitos de apio con mantequilla de maní

30

Vacaciones de verano

FRIDAY

3

B Paquete de cereales y galletas

L Chili de carne de res y frijoles
Tostitos Scoops
Elote

10

B Paquete de cereales y galletas

L Pollo Parmesano con Marinara Casera
Brócoli de limón Zesty

17

B Paquete de cereales y galletas

L Chili de carne de res y frijoles
Tostitos Scoops
Elote

24

B Paquete de cereales y galletas

L Pollo Parmesano con Marinara Casera
Brócoli de limón Zesty

31

Vacaciones de 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

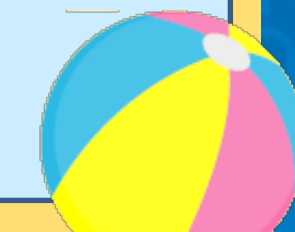
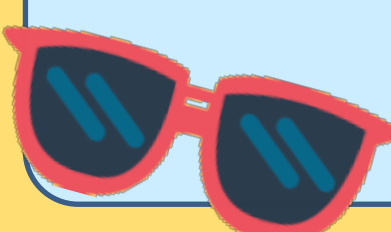
L: Almuerzo

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



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

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!

A: ¡Miau!

RINCÓN DE NUTRICIÓN

¡JUNIO ES el cumpleaños de MyPlates!

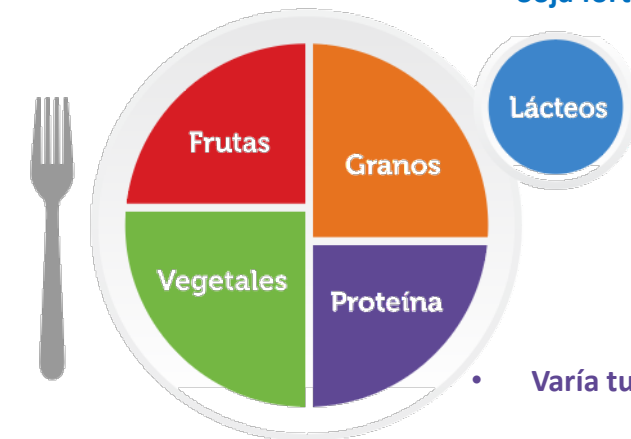
¡Este mes MyPlate celebra su 11 cumpleaños!

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 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.

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