

# JULIO 2022

## MENU DE VERANO DE FLORIDA

**MONDAY**

**JUNIO 27**

No Hay Servicio de Comidas

**4**

No Hay Servicio de Comidas

**HAPPY  
4TH  
OF JULY**

**11**

**B** Paquete de cereales y galletas

**L** Pizza vegetariana  
Calabacín italiano asado

**18**

**B** Paquete de cereales y galletas

**L** Pizza  
Zanahorias frescas

**25**

No Meal Service

**TUESDAY**

**JUNIO 28**

No Hay Servicio de Comidas

**5**

**B** Paquete de cereales y galletas

**L** Pizza  
Zanahorias frescas

**12**

**B** Taza de granola y yogur griego

**L** Dippers de pollo  
Rollo de trigo  
Puré de patatas rústico

**19**

**B** Bisquit con mermelada

**L** Quesadilla  
Frijoles refritos

**26**

No Meal Service

**WEDNESDAY**

**JULIO 1**

No Hay Servicio de Comidas

**6**

**B** Gofres de arce con chip

**L** Beefsteak Hamburguesa Suiza  
Papas fritas

**13**

**B** Sándwich de panqueques

**L** Tacos  
Ensalada Pico de Gallo

**20**

**B** Gofres de arce con chip

**L** Beefsteak Hamburguesa Suiza  
Papas fritas

**27**

No Meal Service

**THURSDAY**

**JULIO 2**

No Hay Servicio de Comidas

**7**

**B** Paquete de cereales y galletas

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

**14**

**B** Jamón de pavo canadiense y  
croissant suizo

**L** Sándwich de pollo crujiente  
Tots de batata

**21**

**B** Paquete de cereales y galletas

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

**28**

No Meal Service

**FRIDAY**

**JULIO 3**

No Hay Servicio de Comidas

**8**

**B** Paquete de cereales y galletas

**L** Pollo Parmesano con  
Marinara Casera  
Brócoli de limón Zesty

**15**

**B** Paquete de cereales y  
galletas

**L** Chili de carne de res y frijoles  
Tostitos Scoops  
Elote

**22**

**B** Paquete de cereales y galletas

**L** Pollo Parmesano con  
Marinara Casera  
Brócoli de limón Zesty

**29**

No Meal Service



**OFFERED DAILY**

**AT BREAKFAST**

- Assorted Fresh Fruit
- FF Milk / 1% Milk
- Fresh Fruit Juice
- 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.





# ¡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

### LECHUGA MANTECOSA



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

¿De que bebe el sol?



Answer at the bottom!

¡A! Garfas de soll

## RINCÓN DE NUTRICIÓN

### ¡El 16 de julio es el Día Nacional de la Espinaca Fresca!

¡Consigue más verduras este verano! Hay tantas razones para agregar espinacas a sus comidas: La espinaca es excelente en cualquier momento del día: desayuno, almuerzo y cena. Se puede añadir fácilmente a una gran variedad de alimentos: huevos revueltos, pasta, sándwiches, ensaladas, etc.

¡La espinaca es una excelente fuente de una variedad de nutrientes!

¡Prueba esta sabrosa ensalada de pasta Penne con tomates que está cargada de espinacas frescas!

#### Ingredientes

- 8 onzas de pasta penne seca
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita hierbas italianas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita de sal
- 6 onzas de hojas de espinacas tiernas
- 1 pinta de tomates cherry uva, cortados por la mitad
- 1 taza de bolas de queso mozzarella del tamaño de un bocado, cortadas por la mitad
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

#### Direcciones:

1. Cocine la pasta como se indica en el paquete.
2. Escurrir bien.
3. Mientras tanto, mezcle el aceite, el vinagre, las hierbas, el ajo en polvo, la pimienta y la sal marina en un tazón pequeño con un batidor de alambre, hasta que estén bien mezclados.
4. Mezcla la pasta y la espinaca en un tazón grande.
5. Agrega el aderezo; revuelva para cubrir bien.
6. Agrega los tomates y los quesos; revuelve para mezclar bien.
7. Sirva inmediatamente o refrigere hasta que esté listo para servir.



## ¿SABÍAS?

### ¡JULIO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SEGURIDAD UV!

Celebre el Mes de Conciencia sobre la Seguridad UV protegiendo su piel de la radiación ultravioleta (UV) invisible. ¿Sabías que las quemaduras solares son causadas por la exposición a la radiación UV a través del sol? Aquí hay algunos consejos útiles para ayudarlo a evitar el daño solar:

- Limite la exposición al sol durante el pico del sol, generalmente de 10 a. m. a 2 p. m.
- Use ropa que cubra la piel expuesta, como camisas de manga larga, pantalones y sombreros de ala ancha.
- Proteja también sus ojos usando anteojos de sol
- Use protector solar de amplio espectro que tenga al menos SPF 15 y vuelva a aplicar según las indicaciones. Para obtener más información sobre la seguridad UV, visite [https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/tips-stay-safe-sun-sunglasses?gclid=CjwKCAjwwdWVBhA4EiwAjcYJELRHRtuKdNMcf7FkBha1BkcWSP9GTXmvG8cmvPlsXNk43Tgtfo3OhoCUAQAvD\\_BwE](https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/tips-stay-safe-sun-sunglasses?gclid=CjwKCAjwwdWVBhA4EiwAjcYJELRHRtuKdNMcf7FkBha1BkcWSP9GTXmvG8cmvPlsXNk43Tgtfo3OhoCUAQAvD_BwE)



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

the idea schools  
core values