

Diciembre 2017



M	T	W	T	F
27	28	29	30	1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Ofrecido Diariamente

- Para El Desayuno:
- Variedad de Fruta Fresca
 - 100% Jugo de Fruta (K-12)
 - Leche Sin Grasa
 - Leche de 1%
 - Granos Enteros
- Para La Comida:
- Variedad de Fruta Fresca
 - Leche Sin Grasa
 - Leche de 1%
 - Granos Enteros

El menú está sujeto a cambios.

Tip de Nutrición

Los arándanos son populares en las comidas festivas. Esta fruta agri dulce es más saludable cuando está fresca. Una taza de arándanos contiene 24 por ciento del valor diario recomendado de vitamina C y solamente 46 calorías. Mientras que los arándanos secos conservan los beneficios para la salud, la mayoría de los arándanos secos contienen azúcares adicionales. Intente utilizar arándanos frescos al cocinar para agregar un toque de sabor sin agregar muchas calorías.

Vacaciones de Invierno →

Key D: Desayuno | C: Comida | SG: Sin Grasa **La Barra de Ensaladas estará disponible de martes a jueves para College Prep. Ensaladas Preparadas estarán disponible de martes a jueves para Academy.**



iPonte Activo!

Si te gusta hacer ejercicio con música, actualiza tu lista de canciones. También puedes traer algo de alegría navideña a tus entrenamientos tocando tus canciones navideñas favoritas. Una simple búsqueda de “música navideña para entrenar” en tu sitio de música favorito dará como resultado numerosas canciones con las que puedes hacer ejercicio. Un ritmo que disfrutas puede ayudarte a mantener un ritmo constante mientras haces ejercicio.

LA ALEGRÍA DE COCINAR CON LOS NIÑOS DURANTE LAS FECHAS FESTIVAS

¡Las fechas festivas es el momento perfecto para enseñarle a los niños sobre la cocina y la nutrición! Los niños no solo probarán los alimentos nuevos que preparen, sino que también se sentirán orgullosos de ver a los invitados disfrutar de sus deliciosas creaciones. Además promoverá la nutrición y la seguridad alimentaria a una edad temprana. Aquí hay algunas ideas para que sea una experiencia de aprendizaje divertida:

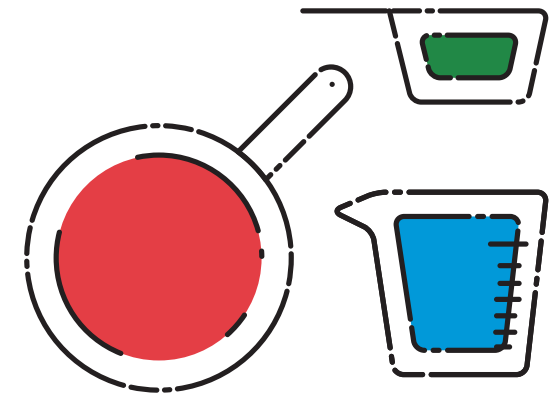
- Seguridad: Antes de comenzar, toque música navideña y haga que todos se laven las manos con agua tibia y jabón.
- Conceptos básicos: Cubra conceptos básicos como la selección de los ingredientes y la importancia de usar cucharas y tazas para medir.
- Cocina: Asigne tareas de receta según la edad y las capacidades.
 - Niños de 5 y 6 años: revuelva el pudín y el puré de papas, prepare lechuga para una ensalada, presione cortadores de galletas y agregue líquidos en la mezcla.
 - Niños de 7 y 8 años: enjuague las verduras, quite el maíz, mezcle y agite los ingredientes, frótese y bata los huevos, mida los ingredientes secos.
 - Niños de 9 y 10 años: amasar la masa de pan, mezclar en caliente, mezclar los batidos, cortar los alimentos bajo supervisión.
 - Niños de 10 años en adelante: cortar verduras, hervir las papas, hornear alimentos en el horno y cocinar a fuego lento los ingredientes en la estufa.

Visite Nuestra Pagina Web

En www.ideapublicschools.org para información nutricional.

También Disponible

Acceda nuestros menús utilizando la aplicación de My School Menus. Busque “My School Menu” en la Tienda de Aplicaciones o en Google Play.



Chiste del Mes ¿Qué le pregunta una cereza al espejo?

Vea respuesta hacia abajo a la derecha.



IDEA
Public Schools

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA. Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English. To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: 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; or (3) email: program.intake@usda.gov. This institution is an equal opportunity provider.