

Septiembre 2017



L	M	M	J	V
4 Labor Day	5 D: Bisquet c/ Salchicha de Pavo C: Filetes de Carne Breadstick de Ajo Puré de Papa Ejotes Sazonados	6 D: Kolache C: Pizza c/ Peperoni de Pavo Ensalada de Mandarina Mezcla de Calabaza y Elote Aderezo de Ranch SG	7 D: Yogur Parfait c/ Fruta y Granola C: Pollo Rostizado al Horno Arroz c/ Cilantro y Limón Sopa de Lentejas Salsa de Repollo Rojo	8 D: Muffin Ingles c/ Jamón Canadiense C: Sub c/ Albóndigas de Pavo Papas de Camote Ensalada de Espinaca
11 D: Kolache C: Pizza de Vegetales Elote al Vapor Ensalada Mixta	12 D: Yogur c/ Galletas Graham C: Tacos de Bistec Cilantro y Cebolla Frijoles Charros	13 D: Pan de Camote al estilo Gingerbread C: Sándwich de Queso a la Parilla Ensalada Romana c/ Tomate Sopa de Tomate	14 D: Croissant c/ Jamón de Pavo y Queso C: Pasta c/ Albóndigas de Pavo Breadstick c/ Ajo Vegetales Italianos Ensalada Mixta	15 D: Surtido de Muffins C: Sándwich Clux Delux de Pollo Papas de Camote Ensalada al estilo Deli
18 D: Mini Pancakes C: Tacos Crujientes de Carne Ensalada Romana c/ Tomate Frijoles Refritos	19 D: Yogur Parfait c/ Fruta y Granola C: Pizza c/ Peperoni de Pavo Ensalada de Mandarina Apio y Zanahoria	20 D: Croissant de Jamón de Pavo y Queso C: Pollo Empanizado Pan Tostado de Ajo Puré de Papa Broccoli c/ Queso	21 D: Surtido de Jamwich C: Pizza Pocket Zanahoria Fresca Vegetales Italianos	22 D: Kolache C: Hamburguesa de Carne c/ Queso Pan de Camote estilo Gingerbread
25 D: Mini French Toast c/ Fruta C: Pizza c/ Peperoni de Pavo Ensalada de Mandarina Mezcla de Calabaza y Elote Aderezo de Ranch SG	26 D: Bisquet c/ Salchicha de Pavo C: Filetes de Carne Breadstick de Ajo Puré de Papa Ejotes Sazonados	27 D: Kolache C: Rollo de Lasaña c/ Pavo Pan Tostado de Ajo Calabaza Italiana Ensalada Mixta	28 D: Yogur Parfait c/ Fruta y Granola C: Pollo Rostizado al Horno Arroz c/ Cilantro y Limón Sopa de Lentejas Salsa de Repollo Rojo	29 D: Muffin Ingles c/ Jamón Canadiense C: Sub c/ Albóndigas de Pavo Papas de Camote Ensalada de Espinaca

Leyenda D: Desayuno | C: Comida | SG: Sin Grasa

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:

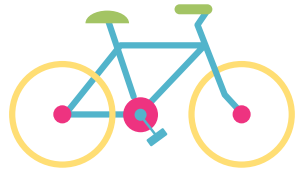
- Variedad de Fruta Fresca
- Leche Sin Grasa
- Leche de 1%
- Granos Enteros

El menú está sujeto a cambios.

Nutrition Tips

Mantenerse hidratado

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños beban seis vasos de agua al día. El agua tiene muchas funciones importantes en el cuerpo, incluyendo; la regulación de la temperatura del cuerpo, la digestión de alimentos y la excreción de residuos. El agua es también esencial para un peso saludable. Además, es libre de azúcar, cafeína y calorías. Para los niños que no les gusta el agua, trate de agregar rodajas de fruta como de naranja, toronja o fresas frescas.



¡Ponte Activo!

Ver televisión, sentarse frente a la computadora y jugar videojuegos inactivos son actividades sedentarias que pueden conducir al sobre peso. Evalúe cuánto tiempo su hijo pasa jugando videojuegos; recorte 30 minutos cada día hasta llegar a un acuerdo de tiempo. Aumente el tiempo de pantalla mediante la inclusión de juegos que promueven el movimiento físico más haya que el de los dedos pulgares.

Receta de Agua Infundida

Agregue una taza de rodajas de fruta, vegetales y hierbas a un litro de agua. Deje reposar en la noche para obtener el mejor sabor.

Receta 1: Naranja, frambuesa, hojas de menta

Receta 2: Menta, melón, albahaca, pepino

Receta 3: limón, mango, cilantro



RETO DE HIDRATACIÓN WATERTOPIA

Traído a usted por IDEA North Mission Programa de Master Innovators

Busque las nuevas estaciones de hidratación en su cafetería de IDEA. Este sistema de filtración de agua mejora el sabor al agua y el acceso al agua.

También coma alimentos que contengan agua. Alimentos como el apio, las zanahorias, el tomate, el brócoli, la toronja, las fresas, la lechuga y la sandía contienen por lo menos 90% de agua y la mayoría se sirven en su cafetería de IDEA.

Alrededor del 15% de los estudiantes beben suficiente agua al día. La falta de agua causa fatiga, pobre concentración y reduce las capacidades cognitivas. El agua representa alrededor del 80% del cerebro y es necesaria para las transmisiones neurológicas. La mala hidratación reduce la capacidad del cerebro para transmitir y recibir información. Para cuando siente sed, el rendimiento mental ya se ha reducido en un 10%. Cuando se deshidrata el cerebro funciona 10-15% más lentamente. Manténgase hidratado y beba mucha agua. Busque las estaciones de hidratación en su cafetería. También coma muchos alimentos que contienen agua. Los alimentos como el apio, las zanahorias, el tomate, el brócoli, la toronja, las fresas, la lechuga y la sandía contienen por lo menos el 90% de agua y la mayoría se sirven en su cafetería.



Chiste del Mes

¿Por qué lloro la fresa?

Vea respuesta hacia abajo a la derecha

Visite Nuestra Pagina Web

En www.ideapublicschools.org para:

- Precios de Comida
- Información Nutricional
- Póliza de Cobros de Comida
- Cuenta A La Carta
- Forma de Dietas Especiales
- Póliza del Bienestar

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.



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.