



## Menús de Snacks de las Escuelas del Condado de Orange para diciembre de 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2 de diciembre</b> Rebanada de pan dulce (wg) Leche	<b>3 de diciembre</b> Pop Tart (wg) Jugo 100% de frutas	<b>4 de diciembre</b> Scooby Grahams (wg) Leche	<b>5 de diciembre</b> Snack Mix (wg) Fruta a elegir	<b>6 de diciembre</b> Baked Doritos (wg) Jugo 100% de Fruta
<b>9 de diciembre</b> Snack Crackers (wg) Leche	<b>10 de diciembre</b> NutriGrain Bar (wg) Jugo 100% de frutas	<b>11 de diciembre</b> Barrita de cereales (wg) Leche	<b>12 de diciembre</b> Honey Bun (wg) Fruta a elegir	<b>13 de diciembre</b> Baked Cheetos (wg) Jugo 100% de Fruta
<b>16 de diciembre</b> Muffin (wg) Leche	<b>17 de diciembre</b> Rice Krispies Treat (wg) Jugo 100% de fruta	<b>18 de diciembre</b> Cereales (wg) Leche	<b>19 de diciembre</b> Cheez-It Crackers (wg) Jugo 100% de Fruta	<b>20 de diciembre</b> Baked Doritos (wg) Fruta a elegir
<b>23 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno	<b>24 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno	<b>25 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno	<b>26 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno	<b>27 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno
<b>30 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno	<b>31 de diciembre</b> No hay escuela Vacaciones de invierno	<b>Los menús están sujetos a cambios.</b>	<b>wg = rico en cereales integrales</b>	

## Las familias conectan

### Celebraciones saludables

Las escuelas tienen muchos motivos para celebrar: cumpleaños, vacaciones, victorias del equipo, buenas notas, etc. A menudo, esas celebraciones incluyen comida: bebidas azucaradas, magdalenas, donuts, galletas, helados o caramelos. Este tipo de alimentos no aportan nutrientes que nutran a los estudiantes y les ayuden a concentrarse y aprender. Las familias pueden sugerir y ayudar con diferentes estrategias para celebrar y apoyar la salud. Más información en [www.actionforhealthykids.org/activity/healthy-active-parties](http://www.actionforhealthykids.org/activity/healthy-active-parties).

Ofrezca agua, 100% de jugo y/o leche descremada o baja en grasa en lugar de refrescos u otras bebidas que contengan azúcar y cafeína. Incluye opciones nutritivas si tienes comida para una fiesta, como fruta, verdura, cereales integrales y/o lácteos desnatados o bajos en grasa. Algunas ideas son chips de tortilla integrales con salsa, fruta con salsa de yogur, parfaits con fruta, yogur y cereales integrales, verduras con aderezo bajo en grasa o batidos. Averigua si puedes comprar aperitivos nutritivos y divertidos en el Programa de Nutrición de tu escuela para los eventos. Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones inteligentes. Ten cuidado con los posibles alérgenos alimentarios para los estudiantes y el personal. Asegúrese de que todos puedan participar, celebrar y divertirse.

Trabaja con tu escuela para encontrar formas saludables de reconocer eventos especiales o logros. Prueba opciones que no impliquen comida o pantallas, como tiempo para leer, escuchar música o participar en juegos activos, deportes o baile.