



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

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

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. Trabaja con tu centro escolar para encontrar formas saludables de reconocer acontecimientos 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.

Ofrezca agua, jugo 100% 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 alimentos alergénicos para los estudiantes y el personal. Asegúrese de que todos puedan participar, celebrar y divertirse.