



Menú para las Escuelas Intermedias del Condado de Orange Para diciembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
diciembre 2 Croissant de Salchicha, Huevo y Queso Bocaditos de Pizza o Fajitas de Pollo Papas Fritas de Camote Frijoles Pintos Fruta a Elegir	diciembre 3 Rebanada de Pan Dulce Construye Tu Propio Burrito o Quesadilla de Pollo Frijoles Negros Picantes Salsa de Tomate Fruta a Elegir	diciembre 4 Pan Tostado Francés Pastel de Pollo o Pizza Variada Camote Col Rizada Fruta a Elegir	diciembre 5 Huevos, Salchicha y Pan Tostado Alitas de Pollo con Panecillo o Hamburguesa Con Queso en Pan Papas Asada de Ranch Ejotes Fruta a Elegir	diciembre 6 Croissant de Jamón y Queso Pizza Variada Zanahorias con Salsa Dip Ensalada Verde Fruta a Elegir
diciembre 9 Croissant de Salchicha Pizza Dippers o Trozos de Pollo Papas Fritas Guisantes Negros Fruta a Elegir	diciembre 10 Panqueque y Sándwich de Pollo Hamburguesa Con Queso en Pan Local o Pollo Glaseado Con Miel y Sriracha y arroz Zanahorias al vapor Brócoli Fruta a Elegir	diciembre 11 Muffin Rollo de Lasaña o Pizza Variada Ensalada Verde Maíz Fruta a Elegir	diciembre 12 Pan de Miel Pavo Asado con Salsa Gravy y Panecillo o Entrada a Elección del Encargado Puré de Papas Ejotes Rodajas de Manzana Asadas	diciembre 13 Croissant de Huevo y Queso Pizza Variada Verduras Asadas con Ranch Pepinos con Salsa Dip Fruta a Elegir
diciembre 16 Croissant de Tocino y Queso Sándwich de Queso a la Parrilla o Macarrones con Queso y un Biscuit de Salchicha Sopa de Tomate Col Rizada Fruta a Elegir	diciembre 17 Panqueque de Salchicha en un Palo Beefaroni con Pan Tostado de Texas o Tenders de Pollo Papas Fritas Maíz Fruta a Elegir	diciembre 18 Dunkin Stix Sándwich Caliente de Jamon y Queso o Pizza Variada Guisantes Verdes Zanahoria glaseada Fruta a Elegir	diciembre 19 Warm Cinnamon Roll Pork BBQ w/Corn Muffin o Nuggets de Pescado con Muffin de Maíz Frijoles Horneados Ensalada de Repollo Fruta a Elegir	diciembre 20 Croissant de Pollo Pizza Variada Repollo al Vapor Tomates con Salsa Dip Fruta a Elegir
diciembre 23 No Hay Clases Vacaciones de Invierno	diciembre 24 No Hay Clases Vacaciones de Invierno	diciembre 25 No Hay Clases Vacaciones de Invierno	diciembre 26 No Hay Clases Vacaciones de Invierno	diciembre 27 No Hay Clases Vacaciones de Invierno
diciembre 30 No Hay Clases Vacaciones de Invierno	diciembre 31 No Hay Clases Vacaciones de Invierno	Precios de las Comidas Desayuno: \$1.75 Almuerzo: \$3.25 Adultos: Precios a la carta Menús sujetos a cambios.	Las Opciones Diarias Alternativas de Platos Principales para el Desayuno incluyen: Cereales con Galletas Graham, Opciones Variadas para Llevar	El desayuno incluye Jugo 100% de Fruta y Fruta a Elegir. El desayuno y la comida incluyen leche de chocolate descremada o leche al 1%.

Nutrition Byte

Celebre de Manera Saludable!

Parece que cada vez que uno va a la escuela o a clase hay otro acontecimiento que celebrar: ¡cumpleaños, vacaciones, victorias del equipo, buenas notas, etc.! A menudo esas celebraciones implican comida: bebidas azucaradas, pastelitos, donuts, galletas, helados o caramelos. Estos tipos de alimentos no ofrecen nutrientes que te ayuden a verte, aprender y sentirte lo mejor posible, ¡así que pruebe algunas estrategias diferentes para celebrar y tratar bien a su cuerpo! **Nutrilink:** Más información en www.actionforhealthykids.org/activity/healthy-active-parties.

¡Incluya opciones nutritivas si tienes comida para una fiesta, como frutas, verduras, cereales integrales y/o lácteos bajos en grasa o sin grasa. Algunas ideas: chips de tortilla integrales con salsa, fruta con salsa de yogur, parfaits con fruta, yogur y cereales integrales, verduras con aliño bajo en grasa o batidos. Averigua si puedes

comprar aperitivos nutritivos y divertidos en el Programa de Nutrición de tu escuela para los eventos.

☐ Trabaje con su clase para encontrar formas saludables de reconocer eventos especiales o logros. Pruebe 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.

☐ Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones inteligentes. Tenga cuidado con los alérgenos alimentarios para usted, los demás estudiantes y el personal.

☐ ¡Asegurase de que todos puedan participar, celebrar y divertirse!