



Menus de Pre-K para Diciembre 2024 de las Escuelas del Condado de Orange

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Diciembre 2 Cereal de Grano entero Wrap de Pollo Zanahorias Fruta a elegir	Diciembre 3 Biscuit de Tocino & Queso Tazón de Fajitas de Pollo y Arroz Frijoles Pintos Fruta a elegir	Diciembre 4 Barra de Bagel de Fresa Nacho Snack Pack Papas Deli Fruta a elegir	Diciembre 5 Rebanada de Pan de Banana Macaroni & Cheese Frijolitos Verdes Fruta a elegir	Diciembre 6 Menú a elección del Manager Pizza Variada Maiz con mantequilla Fruta a elegir
Diciembre 9 Panqueques Hamburguesa con Queso en Pan Papas al Horno Fruta a elegir	Diciembre 10 Biscuit de Salchicha Nachos Frijoles Pintos Fruta a elegir	Diciembre 11 Rebanada de Pan de Banana Pollo a la Mandarina con Arroz Brócoli Fruta a elegir	Diciembre 12 Cereal de Grano entero Pavo con Gravy y Relleno Camote Rebanadas de manzana al horno	Diciembre 13 Menú a elección del Manager Pizza Variada Maiz con mantequilla Fruta a elegir
Diciembre 16 Waffle Sandwich de Queso Derretido Papas al Horno Fruta a elegir	Diciembre 17 Cereal de Grano entero Nuggets de Pollo Hash Browns Fruta a elegir	Diciembre 18 Biscuit de Pollo Tacos suaves de Res Frijoles Negros Sazonados Fruta a elegir	Diciembre 19 Muffin Steak Salisbury con Arroz Frijolitos Verdes Fruta a elegir	Diciembre 20 Menú a elección del Manager Pizza Variada Broccoli Fruta a elegir
Diciembre 23 No hay Escuela Vacaciones de Invierno	Diciembre 24 No hay Escuela Vacaciones de Invierno	Diciembre 25 No hay Escuela Vacaciones de Invierno	Diciembre 26 No hay Escuela Vacaciones de Invierno	Diciembre 27 No hay Escuela Vacaciones de Invierno
Diciembre 30 No hay Escuela Vacaciones de Invierno	Diciembre 31 No hay Escuela Vacaciones de Invierno	Los Menus están sujetos a cambios.	Desayuno incluye: Fruta a elegir Leche al 1%	Almuerzo incluye: Leche al 1%

Las Familias se Conectan

¡¡Celebra de forma saludable!!

Las escuelas tienen muchos motivos para celebrar: cumpleaños, vacaciones, victorias del equipo, buenas notas, etc. A menudo, esas celebraciones incluyen comida: bebidas azucaradas, pastelitos, donas, galletas, helados o dulces. Este tipo de alimentos no ofrecen los nutrientes necesarios para nutrir a los estudiantes y ayudarles 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 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.

- Ofrezca agua, jugos 100% y/o leche baja en grasa o descremada en lugar de refrescos u otras bebidas que contengan azúcar y cafeína.
- Incluya opciones nutritivas si tiene comida para una fiesta, como frutas, verduras, cereales integrales y/o lácteos descremados 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 aliño bajo en grasa o batidos. Averigua si puedes comprar tentempiés nutritivos y divertidos en el Programa de Nutrición Escolar para eventos.
- Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones inteligentes. Ten cuidado con los alérgenos alimentarios para estudiantes y personal.
- ¡ Asegúrese de que todos puedan participar, celebrar y divertirse!