



## Menús de Primaria de las Escuelas del Condado de Orange para enero de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Precios de comidas</b> Desayuno: Gratis Almuerzo: 2,75 Adultos: Precio a la carta <b>Menús sujetos a cambios</b>	<b>Las opciones diarias de desayuno alternativo incluyen:</b> Cereales con galletas Graham Opciones variadas para llevar	El desayuno incluye Jugo 100% de Fruta y Fruta a Elección, El desayuno y la comida incluyen leche descremada de chocolate o leche 1%.	<b>2 de enero</b> No hay clases Vacaciones de invierno	<b>3 de enero</b> No hay clases Vacaciones de invierno
<b>6 de enero</b> Panqueque en un palo Wrap de pollo Hamburguesa con queso en pan Paquete Nacho Snak Zanahorias Tater Tots Fruta a Elegir	<b>7 de enero</b> Biscuit de Tocino y Queso Tazón de Arroz con Fajitas de Pollo Bocaditos de Teriyaki de Ternera con Arroz Maíz Mexicali Frijoles Pintos Frutas a Elegir	<b>8 de enero</b> Barra de Bagel con Fresa Corn Dog Entrante a Elección del Encargado Paquete de Nacho Snack Papas Asadas del Deli Verduras de Temporada Fruta a Elegir	<b>9 de enero</b> Rebanada de Pan Dulce Macarrones con Queso y Nuggets de Pollo Barbacoa de Cerdo con Pan de Maíz Ensalada de Col Ejotes Fruta a Elegir	<b>10 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado Surtido de Pizza Nacho Snack Pack Maíz con Mantequilla Zanahorias con Aderezo Fruta a Elegir
<b>13 de enero</b> Panqueques Jamón y Queso en Croissant Hamburguesa con Queso en Pan Pizza Fun Box Sopa de Verduras Papas Fritas al Horno Fruta a Elegir	<b>14 de enero</b> Biscuit de Salchicha Nachos con Carne Nachos con Pollo Frijoles Pintos Salsa Fruta a Elegir	<b>15 de enero</b> Pan de Plátano Pollo a la Mandarina con Arroz Dumplings de Pollo Pizza Fun Box Mezcla de Verduras Orientales Brócoli Frutas a Elegir	<b>16 de enero</b> Pan con Miel Espaguetis al Horno con Tostadas de Texas Bocaditos de Pizza con Salsa Marinara Ensalada de la Huerta Zanahorias Fruta a Elegir	<b>17 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado Surtido de Pizza Pizza Fun Box Maíz con Mantequilla Verduras a Elegir Fruta a Elegir
<b>20 de enero</b> No hay clases Martin Luther King, Jr Feriado	<b>21 de enero</b> Donut Pollo y Waffle Palitos de Tostada con Salchicha Hash Browns Zanahorias Fruta a Elegir	<b>22 de enero</b> Bizcocho de Pollo Taco Blando de carne Ensalada Chef de Pollo Crujiente con galletas saladas Yogur Snack Pack Frijoles Negros Sazonados Tater Tots/Papas Fritas Fruta a Elegir	<b>23 de enero</b> Muffin Bistec Salisbury con Arroz Entrada a Elección del Encargado Ejotes Ensalada de la Huerta Fruta a Elegir	<b>24 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado Surtido de Pizza Yogur Snack Pack Maíz con Mantequilla Brócoli Fruta a Elegir
<b>27 de enero</b> No hay Escuela Día de Trabajo del Maestro	<b>28 de enero</b> No hay Escuela Día de Trabajo del Maestro	<b>29 de enero</b> Barra de Pan de Frutilla Corn Dog Entrada a Elección del Encargado Nacho Snack Pack Papas Asadas Deli Verduras de Temporada Fruta a Elegir	<b>30 de enero</b> Rebanada de Pan Dulce Macarrones con Queso y Nuggets de Pollo Barbacoa de Cerdo con Pan de Maíz Ensalada de Repollo Ejotes Fruta a Elegir	<b>31 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado Surtido de Pizza Nacho Snack Pack Maíz con Mantequilla Zanahorias con Aderezo Fruta a Elegir

## Las Familias Conectan

**Muévete a tu manera: ¡Sé activo cada día!**

Enero es el Mes de la Actividad Física en Familia, un buen momento para renovar o iniciar una rutina de ejercicio en familia. Las familias activas son más sanas. Las familias activas se divierten más.

La actividad física fomenta el crecimiento y el desarrollo normales, puede hacer que las personas se sientan mejor, funcionen mejor, duerman mejor y reduzcan el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Según las Directrices de Actividad Física para los Estadounidenses, los jóvenes de 6 a 17 años deben mantenerse activos durante al menos 60 minutos al día. Para obtener beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben hacer al menos 150-300 minutos a la semana de intensidad moderada, o 75-150 minutos a la semana de

intensidad vigorosa, actividad física aeróbica de intensidad, o una combinación equivalente.