



Menús de las Escuelas Preparatorias del Condado de Orange para enero de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Precios de las comidas Desayuno: \$1.75 Almuerzo: \$3.25 Adultos: Precios a la carta</p> <p>Los menús están sujetos a cambios.</p>	<p>Las opciones diarias de platos principales alternativos para el desayuno incluyen: Cereales con galletas Graham Opciones variadas para llevar</p>	<p>El desayuno incluye Jugo 100% de Fruta y Fruta a Elección, El desayuno y la comida incluyen leche de chocolate descremada o leche al 1%.</p>	<p>2 de enero No hay escuela Vacaciones de invierno</p>	<p>3 de enero No hay escuela Vacaciones de invierno</p>
<p>6 de enero Desayuno Pizza</p> <p>Quesadilla de pollo o Hamburguesa de queso local con pan o Corn Dog Nuggets Frijoles al horno Papas fritas Fruta a elegir</p>	<p>7 de enero Rollo de canela caliente</p> <p>Taco al horno con papas fritas o Pollo a la naranja mandarina con arroz Brócoli Zanahorias glaseadas Frutas a elegir</p>	<p>8 de enero Donut</p> <p>Albóndigas con salsa y pan o Lasaña con pan tostado o Parfait de frutas con granola Puré de papas Frijoles verdes Selección de frutas</p>	<p>9 de enero Sándwich de desayuno con pan</p> <p>Papas fritas con pan o Alitas de pollo con pan o Ensalada del Director Papas fritas con camote Ejotes Fruta a elegir</p>	<p>10 de enero Rebanada de pan dulce</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Papas Waffle Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>
<p>13 de enero Muffin</p> <p>Bolsitas de queso con marinara o Pollo con miel y Sriracha o Bento Box de proteínas Camotes asados Ejotes Frutas a elegir</p>	<p>14 de enero Biscuit de arándanos</p> <p>Sándwich caliente de jamón y queso o Sándwich de pollo Sopa de tomate Frijoles al horno Fruta a elegir</p>	<p>15 de enero Huevo con bacon y tostada</p> <p>Espaguetis al horno con pan tostado o Sándwich BBQ o Parfait de frutas con granola Brócoli con queso Maíz con mantequilla Frutas a elegir</p>	<p>16 de enero Sándwich de desayuno con pan tostado</p> <p>Sándwich de pavo con salsa o Alitas de pollo con pan Papas dulces Chicharos Fruta a elegir</p>	<p>17 de enero Tarta de manzana</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Papas fritas Ensalada de pepino y tomate Frutas a elegir</p>
<p>20 de enero No hay escuela Martin Luther King, Jr Vacaciones</p>	<p>21 de enero Croissant Sándwich</p> <p>Hamburguesa con queso y bacon o alitas sin hueso con pan Frijoles al horno Papas fritas Fruta a elegir</p>	<p>22 de enero Pan con miel</p> <p>Pastel de pollo con pan o Bistec Salisbury con salsa y panecillo o Parfait de frutas con granola Puré de papas Espinacas Frutas a elegir</p>	<p>23 de enero Sándwich de desayuno con pan tostado</p> <p>Construye tus propios nachos o Alitas de pollo con pan Ejotes Camotes asados Frutas a elegir</p>	<p>24 de enero Waffles con salchichas</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Papas fritas Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>
<p>27 de enero No hay escuela Día del Maestro</p>	<p>28 de enero No hay escuela Día del Maestro</p>	<p>29 de enero Donut</p> <p>Albóndigas con salsa y pan o Lasaña con pan tostado o Parfait de frutas con granola Puré de papas Frijoles Selección de frutas</p>	<p>30 de enero Sándwich de desayuno con pan tostado</p> <p>Papas fritas con pan o Alitas de pollo con pan o Ensalada del Director Papas fritas Ejotes Frutas</p>	<p>31 de enero Rebanada de pan dulce</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Papas Waffle Zanahorias con salsa Frutas a elegir</p>

Byte de nutrición Ejercicio = ¡Energía!

El ejercicio es más que bueno. Puede aumentar tus niveles de energía y mejorar tu estado de ánimo. También puede ayudarte a concentrarte, a dormir mejor, a tener buen aspecto y a mantener un peso saludable.

Prepárate para llenarte de energía.

Juega 60 - Según las Directrices de Actividad Física para los Estadounidenses, <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>, los jóvenes deben ser activos en

al menos 60 minutos al día. Elige formas divertidas de moverte más, ser activo y hacer ejercicio que te gusten y puedas convertir en parte de tu rutina.

Nutrilink: Echa un vistazo a la aplicación Play 60 de la Asociación Americana del Corazón y la NFL para realizar un seguimiento de la actividad, ganar puntos y ganar premios para ti o tu colegio, <https://www.nfl.com/causes/play60>.