



## Menú de la Escuela Primaria Hillsborough del Condado de Orange para enero de 2025

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>Precios de las comidas</b> Desayuno: Gratis Almuerzo: \$2.75 Adultos: Precios a la carta  Los menús están sujetos a cambios.	<b>Las opciones diarias de platos principales alternativos para el desayuno incluyen:</b> Cereales con galletas Opciones variadas para llevar	El desayuno incluye jugo 100% de frutas y fruta a elección, El desayuno y el almuerzo incluyen chocolate descremado o leche al 1% a elegir..	<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 o Hamburguesa con Queso o Nacho Snack Pack Zanahorias Tater Tots Fruta a Elegir	<b>7 de enero</b> Biscuit de Tocino y Queso  Arroz con Fajitas de Pollo o Teriyaki de Carne con Arroz Maíz Mexicali Frijoles Pintos Fruta a Elegir	<b>8 de enero</b> Barra de Panecillo de Fresa  Corn Dog o Entrada a Elección del Encargado/a o Nacho Snack Pack Papas Asadas del Deli Verduras Sazonadas Fruta a Elegir	<b>9 de enero</b> Rebanada de Pan Dulce  Macarrones con Queso y Chicken Nuggets o Cerdo a BBQ con Panecillo de Maíz Ensalada de Repollo Ejotes Fruta a Elegir	<b>10 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado/a  Pizza Variada o Nacho Snack Pack Maíz con Mantequilla Zanahorias con Salsa Dip Fruta a Elegir
<b>13 de enero</b> Panqueques  Croissant con Jamón y Queso o Hamburguesa con Queso o Pizza Fun Box Sopa de Verduras Papas al Horno Fruta a Elegir	<b>14 de enero</b> Biscuit de Salchicha  Nachos de Carne o Nachos de Pollo Frijoles Pintos Salsa Fruta a Elegir	<b>15 de enero</b> Rebanada de Pan de Banana  Pollo a la Mandarina con Arroz o Dumplings de Pollo o Pizza Fun Box Mezcla de Verduras Orientales Brocoli Fruta a Elegir	<b>16 de enero</b> Pan de Miel  Espaguetis al Horno con Pan Tostado Texas o Pizza Dippers con Salsa Marinara Ensalada Verde Zanahorias Fruta a Elegir	<b>17 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado/a  Pizza Variada o Pizza Fun Box Maíz con Mantequilla Verduras a Elegir Fruta a Elegir
<b>20 de enero</b>  No Hay Clases  Martin Luther King, Jr Holiday Día Festivo	<b>21 de enero</b> Donut  Pollo Con Waffles o Palitos de Pan Tostado Francés con Salchicha Hash Browns Zanahorias Fruta a Elegir	<b>22 de enero</b> Biscuit de Pollo  Taco Blando de Carne con Salsa o Ensalada Chef de Pollo Crujiente con Galletas Saladas o Yogurt Snack Pack Frijoles Negros Sazonados Tater Tots Fruta a Elegir	<b>23 de enero</b> Muffin  Bistec Salisbury con Arroz o Entrada a Elección del Encargado/a Ejotes Ensalada Verde Fruta a Elegir	<b>24 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado/a  Pizza Variada o Yogurt Snack Pack Maíz con Mantequilla Brocoli Fruta a Elegir
<b>27 de enero</b> Panqueque en un Palo  Wrap de Pollo o Hamburguesa con Queso o Nacho Snack Pack Zanahorias Tater Tots Fruta a Elegir	<b>28 de enero</b> Biscuit de Tocino y Queso  Arroz con Fajitas de Pollo o Teriyaki de Carne con Arroz Maíz Mexicali Frijoles Pintos Fruta a Elegir	<b>29 de enero</b> Barra de Panecillo de Fresa  Corn Dog o Entrada a Elección del Encargado/a o Nacho Snack Pack Papas Asadas del Deli Verduras Sazonadas Fruta a Elegir	<b>30 de enero</b> Rebanada de Pan Dulce  Macarrones con Queso y Chicken Nuggets o Cerdo a BBQ con Panecillo de Maíz Ensalada de Repollo Ejotes Fruta a Elegir	<b>31 de enero</b> Entrada a Elección del Encargado/a  Pizza Variada o Nacho Snack Pack Maíz con Mantequilla Zanahorias con Salsa Dip 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

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 realizar al menos 150-300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75-150 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente.