



Menú de las Escuelas Medias del Condado de Orange para Enero 2025

Lunes	Martes	Miercoles	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>Desayuno Alternativo Diario Opciones de Comidas incluyen: Cereal con Galletas Graham Opciones Variadas para Llevar</p>	<p>Desayuno incluye Jugo de Fruta 100% y Fruta a elegir Desayuno y Almuerzo incluyen opción de leche sin grasa con chocolate 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 Croissant de Salchicha, Huevo y Queso Bocaditos de Pizza o Fajitas de Pollo Papas fritas de Camote Frijoles Pintos Fruta a elegir</p>	<p>7 de enero Rebanada de Pan Dulce BYO Burrito Bowl o Quesadilla de Pollo Frijoles Negros Picantes Salsa de Tomate Fruta a elegir</p>	<p>8 de enero Barritas de Tostada Francesa Pot Pie de Pollo o Pizza Variada Camote Collard Greens Fruta a elegir</p>	<p>9 de enero Huevos, Salchicha y Pan Tostado Alitas de Pollo con Panecillo o Hamburguesa con queso en pan Papas Rostizadas Ranch Frijolitos Verdes Fruta a elegir</p>	<p>10 de enero Croissant de Jamón y Queso Pizza Variada Zanahorias frescas con Aderezo Ensalada verde Fruta a elegir</p>
<p>13 de enero Croissant de Salchicha Pizza Dippers o Trociitos de Pollo Papas Fritas Black-eyed Peas Fruta a elegir</p>	<p>14 de enero Sándwich de Panqueque y Pollo Hamburguesa con Queso en Pan o Pollo glaseado con salsa Honey Sriracha y Arroz Zanahorias al vapor Brócoli Fruta a elegir</p>	<p>15 de enero Muffin Rollitos de Lasagna o Pizza Variada Ensalada verde Maíz Fruta a elegir</p>	<p>16 de enero Pan de Miel Sándwich de Pavo con Gravy o Nuggets de Corn Dog Camote Frijolitos Verdes Fruta a elegir</p>	<p>17 de enero Croissant de Huevo y Queso Pizza Variada Vegetales Rostizados Ranch Pepinos frescos con Aderezo Fruta a elegir</p>
<p>20 de enero No hay escuela Feriado de Martin Luther King, Jr.</p>	<p>21 de enero Panqueque de Salchicha en palito Beefaroni con Tostada Texas o Tenders de Pollo Papas Fritas Maíz Fruta a elegir</p>	<p>22 de enero Dunkin Stix Sándwich caliente de Jamón y Queso o Pizza Variada Guisantes verdes Zanahorias glaseadas Fruta a elegir</p>	<p>23 de enero Rollo de Canela BBQ de Cerdo con Muffin de Maíz o Nuggets de Pescado con Muffin de Maíz Frijoles homeados Cole Slaw Fruta a elegir</p>	<p>24 de enero Croissant de Pollo Pizza Variada Repollo al vapor Tomates frescos con Aderezo Fruta a elegir</p>
<p>27 de enero No hay escuela Dia de Trabajo de los Maestros</p>	<p>28 de enero No hay escuela Dia de Trabajo de los Maestros</p>	<p>29 de enero Barritas de Tostada Francesa Pot Pie de Pollo o Pizza Variada Camotes Collard Greens Fruta a elegir</p>	<p>30 de enero Huevo, Salchicha y Pan Tostado Alitas de Pollo con Panecillo o Hamburguesa con queso en pan Papas Rostizadas Ranch Frijolitos Verdes Fruta a elegir</p>	<p>31 de enero Croissant de Jamón y Queso Pizza Variada Zanahorias frescas con Aderezo Ensalada verde Fruta a elegir</p>

Byte Nutricional Ejercítate = Energízate

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!!

- Piensa 3: tres maneras de hacer ejercicio: Ejercita tu corazón.** El ejercicio aeróbico hace bombear el corazón. Bailar, nadar, montar en bicicleta, correr, caminar a paso ligero o jugar al voleibol, fútbol, baloncesto, fútbol americano, pickle ball o tenis son algunas opciones.
- Fortalece tus músculos.** Además de darte más potencia, el fortalecimiento te protege de las lesiones. También te ayuda a quemar más calorías. Levantar pesas no es la única forma de ponerse fuerte. De hecho, también funcionan las estocadas o sentadillas, las dominadas, las flexiones, las planchas y los abdominales.

- Mantén tu cuerpo flexible.** La flexibilidad evita que los músculos y las articulaciones se agarroten. También puede ayudar a mejorar el rendimiento y proteger el cuerpo de esguinces o distensiones. Los estiramientos o la práctica de yoga, tai chi o pilates pueden ayudar.

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