Menús Pre-K de las Escuelas del Condado de Orange para febrero de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 de Febrero **Panqueques** **Hamburguesa de Queso** Papas al Horno Fruta a Elegir	**4 de Febrero** **Biscuit de Salchicha** **Nachos Cargados** Frijoles Pintos Fruta a Elegir	**5 de Febrero** **Rebanada de Pan de Plátano** **Pollo a la Mandarina con Arroz** Brócoli Fruta a Elegir	**6 de Febrero** **Cereal Integral** **Espaguetis al Horno** Ensalada Verde Fruta a Elegir	**7 de Febrero** **Entrada a Elección del Encargado** **Pizza Variada** Maíz con Mantequilla Fruta a Elegir
10 de Febrero **Waffle** **Sándwich de Queso a la Parrilla** Papas al Horno Fruta a Elegir	**11 de Febrero** **Cereal Integral** **Chicken Nuggets** Hash Browns Fruta a Elegir	**12 de Febrero** **Biscuit de Pollo** **Taco Blando de Carne con Salsa** Frijoles negros Sazonados Fruta a Elegir	**13 de Febrero** **Muffin** **Filete Salisbury con Arroz** Ejotes Fruta a Elegir	**14 de Febrero** **Entrada a Elección del Encargado** **Pizza Variada** Brócoli Fruta a Elegir
17 de Febrero **Cereal Integral** **Wrap de Pollo** Zanahorias Fruta a Elegir	**18 de Febrero** **Biscuit de Bacon y Queso** **Arroz con Fajita** Frijoles Pinto Fruta a Elegir	**19 de Febrero** **Barra de Panecillo de Fresa** **Nacho Snack Pack** Papas Asadas Deli Fruta a Elegir	**20 de Febrero** **Rebanada de Pan de Banana** **Macarrones con Queso** Ejotes Fruta a Elegir	**21 de Febrero** **Entrada a Elección del Encargado** **Pizza Variada** Maíz con Mantequilla Fruta a Elegir
24 de Febrero **Panqueques** **Hamburguesa de Queso** Papas al Horno Fruta a Elegir	**25 de Febrero** **Biscuit de Salchicha** **Nachos Cargados** Frijoles Pinto Fruta a Elegir	**26 de Febrero** **Rebanada de Pan de Banana** **Pollo a la Mandarina con Arroz** Brócoli Fruta a Elegir	**27 de Febrero** **Cereal Integral** **Espaguetis al Horno** Ensalada Verde Fruta a Elegir	**28 de Febrero** No hay Escuela Día de trabajo del maestro
Los menús pueden sufrir modificaciones.	El desayuno incluye: Fruta a Elegir Leche 1%.			

Las Familias Conectan

Una Manzana al Día

Las manzanas son una fruta que crece en los árboles. Se cultivan en los cincuenta Estados del País. En Carolina del Norte, las manzanas son una parte importante de la economía agrícola. Dulces o ácidas, hay manzanas para todos los gustos. Hay manzanas de distintos tamaños, colores y sabores. En Carolina del Norte se cultivan diversas variedades. Red Delicious, Golden Delicious, Granny Smith, Gala, Fuji, Honey Crisp, Empire, Rome Beauty y Pink Lady son algunos ejemplos.

Las manzanas pueden adquirirse durante todo el año. Las manzanas de Carolina del Norte pueden comprarse de julio a febrero. Para encontrar un manzanar cercano, visite el sitio web del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Carolina del Norte, https://gottobenc.com/find-local. Or use the Visit N.C. farms app, https://visitncfarmstoday.com/.

.

Las manzanas pueden comerse frescas o cocinadas. . Pueden comprarse frescas, enteras o en rodajas. Las manzanas también pueden venderse en rodajas enlatadas, congeladas o secas, o en forma de salsa o zumo. Antes de comerlas o prepararlas, lave las manzanas frescas enteras con agua corriente limpia.

Una manzana pequeña tiene unas 77 calorías. Una taza de rodajas de manzana tiene unas 57 calorías. Las manzanas no tienen colesterol, son bajas en grasa y sodio y una buena fuente de vitamina C y fibra. Obtenga más información sobre las manzanas y otros productos en las hojas informativas sobre frutas y verduras del Departamento de Instrucción Pública de Carolina del Norte, https://bit.ly/3c30kws. Disfrute hoy de las manzanas