

Menú de Meriendas de las Escuelas del Condado de Orange para Febrero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 de Febrero	4 de Febrero	5 de Febrero	6 de Febrero	7 de Febrero
Galletas Saladas (wg) Leche	Barra de NutriGrain (wg) 100% Jugo de Fruta	Barra de Cereal (wg) Leche	Pan de Miel (wg) Fruta a elegir	Cheetos Horneados (wg) 100% Jugo de Fruta
10 de Febrero	11 de Febrero	12 de Febrero	13 de Febrero	14 de Febrero
Muffin (wg) Leche	Rice Krispies Treat (wg) 100% Jugo de Fruta	Cereal (wg) Leche	Galletas Cheez-It (wg) 100% Jugo de Fruta	Doritos Horneados (wg) Fruta a elegir
17 de Febrero	18 de Febrero	19 de Febrero	20 de Febrero	21 de Febrero
Rebanada de Pan Dulce (wg) Leche	Pop Tart (wg) 100% Jugo de Fruta	Scooby Grahams (wg) Leche	Snack Mix (wg) Fruta a elegir	Doritos Horneados(wg) 100% Jugo de Fruta
24 de Febrero	25 de Febrero	26 de Febrero	27 de Febrero	28 de Febrero
Galletas Saladas (wg) Leche	Barra de NutriGrain (wg) 100% Jugo de Fruta	Barra de Cereal (wg) Leche	Pan de Miel (wg) Fruta a elegir	No hay escuela Día de Trabajo para los Maestros
Los Menús están sujetos a cambios.	wg = grano entero enriquecido			

Las Familias se conectan

Una manzana al día

Las manzanas son una fruta que crece en los árboles. Se cultivan en los cincuenta estados de Estados Unidos. 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-0 O utilice la aplicación Visit N.C. farms, 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 de jugo. 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 manzanas hoy!

