



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 de febrero Muffin Bolsitas de queso con marinara o Pollo con miel y Sriracha o Bento Box de proteínas Camotes asados al horno con arce Frijoles verdes Frutas a elegir	4 de febrero Galleta de arándanos Sándwich caliente de jamón y queso o Sándwich de pollo Sopa de tomate Frijoles al horno Frutas a elegir	5 de febrero Huevos con bacon y tostadas Espaguetis al horno con tostadas de Texas o Sándwich BBQ o Parfait de frutas con granola Brócoli con queso Maíz con mantequilla Frutas a elegir	6 de febrero Sándwich de desayuno con pan tostado Bocadillo de pavo con salsa o Alitas de pollo con pan Camotes Chicharos verdes y Frutas	7 de febrero Strudel de manzana Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Papas fritas Ensalada de pepino y tomate Frutas a elegir
10 de febrero Bagel de fresa Wrap de Fajita de Pollo o Pizza variada o Bento Box de proteínas Brócoli Zanahorias asadas Frutas	11 de febrero Croissant Sándwich Hamburguesa con queso y bacon o alitas sin hueso con pan Frijoles al horno Papas fritas Fruta a elegir	12 de febrero Pan con miel Pastel de pollo con pan o Bistec Salisbury con salsa y pan o Parfait de frutas con granola Puré de papas Espinacas Frutas a elegir	13 de febrero Sándwich de desayuno con pan tostado Construye tus propios nachos o Alitas de pollo con pan Frijoles verdes Camotes asados Frutas a elegir	14 de febrero Waffles con salchichas Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Papas fritas Zanahorias con salsa Fruta a elegir
17 de febrero Desayuno Pizza Quesadilla de pollo o Hamburguesa de queso local con pan o Corn Dog Nuggets Frijoles al horno Papas fritas Fruta a elegir	18 de febrero Cinnamon Roll caliente Taco al horno con patatas fritas o Pollo a la naranja mandarina con arroz Brócoli Zanahorias glaseadas Frutas a elegir	19 de febrero Super Donut Albóndigas con salsa y pan o Lasaña con pan tostado o Parfait de frutas con granola Puré de papas Frijoles verdes Frutas a elegir	20 de febrero Sándwich de desayuno con pan tostado Papas fritas con pan o Alitas de pollo con rollo o Ensalada del Director Patatas fritas con camote Frijoles Verdes Frutas	21 de febrero Rebanada de pan dulce Pizza variada o Sándwich de pollo picante o Nacho Box Waffle Fries Zanahorias con salsa Frutas a elegir
24 de febrero Muffin Pockets de queso con marinara o Pollo con miel y Sriracha o Bento Box de proteínas Boniatos asados al horno Frijoles verdes Frutas a elegir	25 de febrero Galleta de arándanos Bocadillo caliente de jamón y queso o Sándwich de pollo Sopa de tomate Alubias asadas Fruta a elegir	26 de febrero Huevo con bacon y tostada Espaguetis al horno con tostadas de Texas o Bocadillo barbacoa o Parfait de frutas con granola Brócoli con queso Maíz con mantequilla Frutas a elegir	27 de febrero Sándwich de desayuno con pan tostado Bocadillo de pavo con salsa o Alitas de pollo con pan Camotes Frijoles verdes Frutas	28 de febrero No hay escuela Día de trabajo del maestro
Precios de las comidas Desayuno: \$1.75 Almuerzo: \$3.25 Adultos: Precios a la carta	Los menús están sujetos a cambios.	Las opciones diarias de platos principales alternativos para el desayuno incluyen: Cereales con galletas Graham Opciones variadas para llevar	El desayuno incluye jugo 100% de frutas y fruta a elección, El desayuno y la comida incluyen chocolate descremado o leche al 1%.	

Byte de nutrición

Una manzana al día

Las manzanas son una fruta que crece en los árboles. ¿Sabía que se cultivan en los cincuenta Estados Unidos? Para Carolina del Norte, las manzanas son una parte importante de nuestra economía agrícola.

Las manzanas pueden adquirirse durante todo el año. Las manzanas de Carolina del Norte pueden comprarse de julio a febrero. Para encontrar una manzana o un

huerto cercano, visite el sitio web del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Carolina del Norte, <https://gottobenc.com/find-local>. O utilice la aplicación Visit N.C. farms, <https://visitncfarmstoday.com/>.

Nutrilink: 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>. ¡Disfruta de las manzanas hoy mismo