



# Menús de las Escuelas Medias del Condado de Orange para Marzo

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3 de Marzo</b> <b>Biscuit de Salchicha</b> Croissant caliente de Jamón & Queso Sandwich de Pollo Maíz con mantequilla Collard Greens Fruta a elegir	<b>4 de Marzo</b> <b>Bagel de Fresa</b> Nachos de Pollo Nachos de Cerdo BBQ Salsa Frijoles Negros Fiesta Fruta a elegir	<b>5 de Marzo</b> <b>Croissant de Jamón &amp; Queso</b> Yogurt Parfait con Granola Pizza Variada Ensalada Verde Zanahorias Fruta a elegir	<b>6 de Marzo</b> <b>Pizza de Desayuno</b> Hot Dog con Chili Hamburguesa Carolina con queso Cole Slaw Frijoles al horno Fruta a elegir	<b>7 de Marzo</b> <b>Tostada Francesa</b> Pizza Variada Repollo al Vapor Tomates Cherry con Dip Fruta a elegir
<b>10 de Marzo</b> <b>Sandwich de Pollo Maple</b> Pollo Rostizado con Arroz Res Teriyaki con Arroz Vegetales Mixtos Frijoles Pintos Fruta a elegir	<b>11 de Marzo</b> <b>Muffin de Desayuno</b> Nachos de Res Macaroni con Queso y Pan Frijolitos Verdes Camote Fruta a elegir	<b>12 de Marzo</b> <b>Biscuit de Pollo</b> Bento Box Pizza Variada Brócoli Zanahorias Fruta a elegir	<b>13 de Marzo</b> <b>Yogurt Parfait</b> Cerdo BBQ con Hushpuppies Corn Dog Frijoles al horno Papas al horno Fruta a elegir	<b>14 de Marzo</b> <b>Menú a elección del Manager</b> Pizza Variada Rebanadas de Pepino con Dip Vegetal a elegir Fruta a elegir
<b>17 de Marzo</b> <b>Panqueques</b> Barritas de Pizza con Salsa Marinara Nuggets de Pescado con Hushpuppies Frijolitos Verdes Frijoles Pintos picantes Fruta a elegir	<b>18 de Marzo</b> <b>Croissant de Tocino, Huevo y Queso</b> Alitas de Pollo con Panecillo Steak con Gravy & Panecillo Puré de Papas Ejotes Verdes Fruta a elegir	<b>19 de Marzo</b> <b>Dona</b> Pollo a la Naranja con Arroz Pizza Variada Brócoli Zanahorias Fruta a elegir	<b>20 de Marzo</b> <b>Huevos, Salchicha, y Tostada</b> Papa al Horno con Panecillo Ensalada del Chef con Grano entero Ensalada Verde Sopa de Tomate Fruta a elegir	<b>21 de Marzo</b> <b>Cinnamon Bun</b> Pizza Variada Maíz Vegetal a elegir Fruta a elegir
<b>24 de Marzo</b> <b>Biscuit de Salchicha</b> Croissant caliente de Jamón & Queso Sandwich de Pollo Maíz con mantequilla Collard Greens Fruta a elegir	<b>25 de Marzo</b> <b>Bagel de Fresa</b> Nachos de Pollo Nachos de Cerdo BBQ Salsa Frijoles Negros Fiesta Fruta a elegir	<b>26 de Marzo</b> <b>Croissant de Jamón &amp; Queso</b> Yogurt Parfait con Granola Pizza Variada Ensalada Verde Zanahorias Fruta a elegir	<b>27 de Marzo</b> <b>Pizza de Desayuno</b> Hot Dog con Chili Hamburguesa Carolina con queso Cole Slaw Frijoles al horno Fruta a elegir	<b>28 de Marzo</b> Desayuno Entrada Vegetal Fruta Leche baja en grasa o sin grasa
<b>31 de Marzo</b> No hay Escuela Vacaciones de Primavera	<b>Precios de las Comidas</b> Desayuno: \$1.75 Almuerzo: \$3.25 Adultos: Precios A la carta	<b>Menús están sujetos a cambios.</b>	<b>Desayuno Alternativo Diario</b> Opciones incluyen: Cereal con galletas Graham Opciones Variadas para llevar	Desayuno incluye Jugo de Fruta al 100% y Fruta a elegir. Desayuno y Almuerzo incluyen opción de leche sin grasa con chocolate o leche descremada al 1%

## Dato sobre Nutrición ¡Pista para el desayuno escolar!

¿Te has levantado esta mañana con un desayuno escolar? ¿Sabes que el desayuno puede ayudarte en la escuela? ¡El desayuno es el combustible del cerebro!

El desayuno es la comida más importante del día porque...

- Fortalece el cerebro.
- Ayuda a establecer hábitos alimentarios saludables.
- Ofrece la oportunidad de probar nuevos alimentos.
- Mejora el estado de ánimo y el comportamiento.
- Te aporta energía.
- Te mantiene sano.
- Con todos estos beneficios, ¿por qué no desayunar?

Prueba el desayuno escolar. La mayoría de las escuelas de Carolina del Norte ofrecen desayunos todos los días de clase que incluyen un plato principal a elegir, fruta o zumo 100% y leche desnatada o descremada. Todos los estudiantes pueden participar.

Del 3 al 7 de marzo es la Semana Nacional del Desayuno Escolar (NSBW). El tema de la #NSBW2025 es «Clue In To School Breakfast». Recuerda a todos cómo el desayuno escolar proporciona un comienzo saludable y energizante para un día de aprendizaje. Los estudiantes sanos y en forma están listos para aprender.

**Nutrilink:** Para obtener información y recursos sobre la NSBW, visite [www.schoolnutrition.org](http://www.schoolnutrition.org). Para más información sobre el desayuno escolar en nuestro estado, visite <https://go.ncdpi.gov/ncschoolmeals>.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.  
<https://www.dpi.nc.gov/districts-schools/district-operations/school-nutrition>