



# Menús de las Escuelas Preparatorias del Condado de Orange para marzo de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3 de marzo</b> <b>Bagel de fresa</b> Quesadilla de pollo Nachos cargados Frijoles pintos picantes Chicharos verdes Frutas a elegir	<b>4 de marzo</b> <b>Rebanada de pan dulce</b> Pollo a la naranja con arroz Tazón de arroz con fajitas Zanahorias glaseadas Brócoli al vapor Fruta a elegir	<b>5 de marzo</b> <b>Cinnamon Bun</b> Picadillo de Pollo Lasaña con pan tostado Ensalada mixta Camote frito Fruta a elegir	<b>6 de marzo</b> <b>Sándwich de desayuno con pan tostado</b> Hamburguesa con queso y bacon Alitas de pollo con pan Frijoles al horno Papas fritas Frutas a elegir	<b>7 de marzo</b> <b>Waffles con salchichas</b> Pizza variada Sándwich de pollo picante Waffle Fries Zanahoria s w/Dip Fruta a elegir
<b>10 de marzo</b> <b>Muffin de desayuno</b> Pan francés con ajo y marinara Sándwich de pollo Camote frito Brócoli con queso Frutas a elegir	<b>11 de marzo</b> <b>Sándwich de desayuno</b> Tazón de arroz con pollo al mango y habanero Espaguetis al horno con pan tostado y ajo Ensalada de acompañamiento Ejotes Frutas a elegir	<b>12 de marzo</b> <b>Huevos, bacon, tostadas</b> Hamburguesa con queso Carolina en pan Sándwich barbacoa de cerdo Frijoles al horno Ensalada de col Frutas a elegir	<b>13 de marzo</b> <b>Sándwich de desayuno con pan tostado</b> Tacos blandos de carne o pollo Alitas de pollo con pan Salsa Maíz con mantequilla Opciones de fruta	<b>14 de marzo</b> <b>Waffles con salchichas</b> Pizza variada Sándwich de pollo picante Papas fritas Zanahoria s con salsa Frutas a elegir
<b>17 de marzo</b> <b>Desayuno Pizza</b> Tazón de arroz con pollo teriyaki Dumplings asiáticos Zanahorias glaseadas Brócoli al vapor Selección de frutas	<b>18 de marzo</b> <b>Waffles</b> Pollo asado al horno con pan Bistec Salisbury con salsa y pan Puré de papas Chicharos verdes Fruta a elegir	<b>19 de marzo</b> <b>Super Donut</b> Pollo Alfredo con palitos de pan Alitas deshuesadas con palito de pan Espinacas a la crema Zanahorias asadas Frutas a elegir	<b>20 de marzo</b> <b>Sándwich de desayuno con pan tostado</b> Nachos cargados Alitas de pollo con pan Ensalada mixta Fiesta Frijoles Negros Frutas	<b>21 de marzo</b> <b>Rebanada de pan dulce</b> Pizza variada Sándwich de pollo picante Waffle Fries Zanahoria s w/Dip Frutas a elegir
<b>24 de marzo</b> <b>Bagel de fresa</b> Quesadilla de pollo Nachos cargados Frijoles pintos picantes Chicharos verdes Fruta a elegir	<b>25 de marzo</b> <b>Rebanada de pan dulce</b> Pollo a la naranja con arroz Tazón de arroz con fajitas Zanahorias glaseadas Brócoli al vapor Fruta a elegir	<b>26 de marzo</b> <b>Cinnamon Bun</b> Pollo Molido Lasaña con tostadas de ajo Ensalada mixta Camote frito Fruta a elegir	<b>27 de marzo</b> <b>Sándwich de desayuno con pan tostado</b> Hamburguesa con queso y bacon Alitas de pollo con rollo Frijoles al horno Papas fritas Fruta a elegir	<b>28 de marzo</b> <b>Waffles con salchichas</b> Pizza variada Sándwich de pollo picante Waffle Fries Zanahoria s w/Dip Frutas a elegir
<b>31 de marzo</b> No hay clases	<b>Precios de las comidas</b> Desayuno: \$1.75 Almuerzo:	Los menús están sujetos a cambios.	Las opciones diarias de desayuno incluyen: Cereales con galletas surtidas Opciones para llevar	El desayuno incluye 100% jugo de frutas y fruta a elección, El desayuno y la comida

## Byte de 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 ...

- 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 da energía.
- Te mantiene sano.

Prueba el desayuno escolar. 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](https://www.schoolnutrition.org). Para más información sobre el desayuno escolar en nuestro estado, visite <https://go.ncdpi.gov/ncschoolmeals>.