



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Los menús están sujetos a cambios.</p> <p>Precios de las comidas Desayuno: 1,75 Almuerzo: 3,25 Adultos: Precios a la carta</p>	<p>1 de abril</p> <p>No hay escuela Vacaciones de primavera</p>	<p>2 de abril</p> <p>No hay escuela Vacaciones de primavera</p>	<p>3 de abril</p> <p>No hay escuela Vacaciones de primavera</p>	<p>4 de abril</p> <p>No hay escuela Vacaciones de primavera</p>
<p>7 de abril</p> <p>No hay escuela Día del trabajo del maestro</p>	<p>8 de abril</p> <p>Waffles</p> <p>Pollo asado al horno con pan o Bistec Salisbury con salsa y pan Puré de papas Chícharros Fruta a elegir</p>	<p>9 de abril</p> <p>Super Donut</p> <p>Pollo Alfredo con palitos de pan o Alitas deshuesadas con palito de pan Espinacas a la crema Zanahorias asadas Fruta a elegir</p>	<p>10 de abril</p> <p>Sándwich de desayuno con pan</p> <p>Nachos o Alitas de pollo con pan Ensalada mixta Frijoles Negros Fruta a elegir</p>	<p>11 de abril</p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante Papas fritas Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>
<p>14 de abril</p> <p>Bagel de fresa</p> <p>Quesadilla de pollo o Nachos Frijoles Pintos Picantes Chicarras Fruta a Elegir</p>	<p>15 de abril</p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pollo a la naranja con arroz o Arroz con fajitas Zanahorias glaseadas Brócoli al vapor Fruta a elegir</p>	<p>16 de abril</p> <p>Rollo de canela</p> <p>Chicken grinder o Lasaña con pan tostado de ajo Ensalada mixta Papas fritas con camote Fruta a elegir</p>	<p>17 de abril</p> <p>Waffle con salchichas</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante Papas Waffle Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>	<p>18 de abril</p> <p>No hay escuela</p>
<p>21 de abril</p> <p>Muffin de desayuno</p> <p>Pan francés con ajo y marinara o Sándwich de pollo Papas fritas con camote Brócoli con queso Fruta a elegir</p>	<p>22 de abril</p> <p>Sándwich de desayuno</p> <p>Tazón de arroz con pollo al mango y habanero o Espaguetis al horno con pan tostado de ajo Ensalada Ejotes Fruta a elegir</p>	<p>23 de abril</p> <p>Huevos, bacon, tostadas</p> <p>Hamburguesa con queso con pan o barbacoa de cerdo Frijoles asadas Ensalada de Cole Fruta a elegir</p>	<p>24 de abril</p> <p>Sándwich de desayuno con pan</p> <p>Tacos blandos de pollo o Alitas de pollo con pan Salsa Maiz con mantequilla Fruta a elegir</p>	<p>25 de abril</p> <p>Waffles con salchichas</p> <p>Pizza variada o Sándwich de pollo picante Papas waffles Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>
<p>28 de abril</p> <p>Pizza de Desayuno</p> <p>Tazón de arroz con pollo teriyaki o Dumplings asiáticos Zanahorias glaseadas Brócoli al vapor Fruta a elegir</p>	<p>29 de abril</p> <p>Waffles</p> <p>Pollo asado al horno con rollo o Bistec Salisbury con salsa y pan Puré de patatas Chícharros Fruta a elegir</p>	<p>30 de abril</p> <p>Super Donut</p> <p>Pollo Alfredo con palito de pan o Alitas deshuesadas con palito de pan Espinacas a la crema Zanahorias asadas Fruta a elegir</p>	<p>Las opciones diarias de platos principales alternativos para el desayuno incluyen: Cereales con galletas Graham Opciones variadas para llevar</p> <p>Las opciones diarias de platos principales alternativos incluyen: Opciones variadas para llevar</p>	<p>El desayuno incluye jugo 100% de fruta y fruta a elegir, El desayuno y la comida incluyen chocolate descremado o leche al 1%.</p>

Byte de nutrición - Todos los jóvenes sanos

Sabías que del 21 al 25 de abril se celebra la Semana Every Kid Healthy? La Semana Every Kid Healthy™ es una celebración anual de la salud y el bienestar escolar. Tiene lugar durante la última semana de abril y cada día pone de relieve las medidas que adoptan los centros escolares y las familias para mejorar la salud y el bienestar de sus niños y adolescentes.

La nutrición, la actividad física y la salud mental influyen en el aprendizaje. Es importante comer alimentos y tentempiés nutritivos, dormir lo suficiente, contar con un sistema de apoyo y estrategias saludables para gestionar el estrés, y moverse más caminando, montando en bicicleta, bailando, haciendo deporte u otras actividades que te gusten.

Todo el mundo puede actuar durante la semana Every Kid Healthy™ y a lo largo de todo el año. **Nutrilink:** Más información y recursos en [actionforhealthykids.org](https://www.actionforhealthykids.org).

- Preparar y elegir alimentos y bebidas nutritivos.
- Muévete más para estar en forma.
- Sé amable contigo mismo y con los demás.
- Servir de modelo de salud y bienestar.
- Infórmese sobre la política local de bienestar de su distrito escolar y encuentre formas de participar.
- Promueva y apoye el bienestar en su escuela, familia y comunidad.