



## Escuelas del Condado de Orange Menús de Merienda para abril de 2025

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|---|--|---|--|--|
|   | <b>1 de abril</b><br>No hay escuela<br>Vacaciones de primavera   | <b>2 de abril</b><br>No hay escuela<br>Vacaciones de primavera            | <b>3 de abril</b><br>No hay escuela<br>Vacaciones de primavera | <b>4 de abril</b><br>No hay escuela<br>Vacaciones de primavera   |
| <b>7 de abril</b><br>No hay escuela<br>Día de trabajo de los maestros | <b>8 de abril</b><br>Doritos (wg)<br>Jugo 100% de fruta          | <b>9 de abril</b><br>Medio sandwich de pavo (wg)<br>Jugo 100% de Manzana  | <b>10 de abril</b><br>Plato de cereales (wg)<br>Leche          | <b>11 de abril</b><br>NutriGrain Bar (wg)<br>Jugo 100% de frutas |
| <b>14 de abril</b><br>Cheez-It Crackers (wg)<br>Jugo 100% de fruta    | <b>15 de abril</b><br>Copa de yogur<br>Galletitas (wg)           | <b>16 de abril</b><br>Chex Snack Mix (wg)<br>Jugo 100% de frutas          | <b>17 de abril</b><br>Puré de manzana<br>Queso en tiras        | <b>18 de abril</b><br>No hay escuela                             |
| <b>21 de abril</b><br>Tortilla Chips (wg)<br>Salsa                    | <b>22 de abril</b><br>Rice Krispies Treat (sg)<br>Fruta a elegir | <b>23 de abril</b><br>Muffin (wg)<br>Leche                                | <b>24 de abril</b><br>Pretzels (wg)<br>Fruta a elegir          | <b>25 de abril</b><br>Galletas Graham (wg)<br>Leche              |
| <b>28 de abril</b><br>Galletas Goldfish (wg)<br>Queso en tiras        | <b>29 de abril</b><br>Doritos (wg)<br>Jugo 100% de fruta         | <b>30 de abril</b><br>Medio sandwich de pavo (wg)<br>Jugo 100% de Manzana | <b>Los menús están sujetos a cambios.</b>                      | <b>wg = rico en cereales integrales</b>                          |

### Las familias conectan

#### Todos los niños 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 controlar el estrés, y moverse más caminando, montando en bicicleta, bailando,

haciendo deporte u otras actividades. Los jóvenes sanos están mejor preparados para aprender y prosperar.

™ Todos podemos actuar durante la Semana por unos niños sanos y a lo largo de todo el año. 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.

