



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Los menús están sujetos a cambios.</p> <p><b>Precios de las comidas</b> Desayuno: \$1.75 Almuerzo: \$3.25 Adultos: Precios a la carta</p>	<p><b>Las opciones diarias de desayuno incluyen:</b> Cereales con galletas surtidas Opciones para llevar</p> <p><b>Las opciones diarias de platos principales alternativos incluyen:</b> Opciones variadas para llevar</p>	<p>El desayuno incluye zumo 100% de fruta y fruta a elegir,</p> <p>El desayuno y la comida incluyen chocolate descremado o leche al 1%.</p>	<p><b>1 de mayo</b></p> <p>Sándwich de desayuno con panecillos</p> <p>Nachos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alitas de pollo con pan</li> </ul> <p>Ensalada mixta Fiesta</p> <p>Frijoles negros Frutas a elegir</p>	<p><b>2 de mayo</b></p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pizza variada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo picante</li> </ul> <p>Waffle Fries</p> <p>Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>
<p><b>5 de mayo</b></p> <p>Bagel de fresa</p> <p>Quesadilla de pollo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nachos Frijoles pintos picantes Chicharos verdes Fruta a elegir</li> </ul>	<p><b>6 de mayo</b></p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pollo a la naranja con arroz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tazón de arroz con fajitas</li> </ul> <p>Zanahorias glaseadas</p> <p>Brócoli al vapor Opciones de fruta</p>	<p><b>7 de mayo</b></p> <p>Pan de canela</p> <p>Pollo Molido</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasaña con tostadas de ajo</li> </ul> <p>Ensalada mixta Camote</p> <p>frito Frutas a elegir</p>	<p><b>8 de mayo</b></p> <p>Sándwich de desayuno con pan tostado</p> <p>Hamburguesa con queso y bacon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alitas de pollo con rollo</li> </ul> <p>Frijoles al horno</p> <p>Papas fritas Frutas a elegir</p>	<p><b>9 de mayo</b></p> <p>Waffles con salchichas</p> <p>Pizza variada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo picante</li> </ul> <p>Waffles con papas fritas</p> <p>Zanahorias con salsa Frutas a elección</p>
<p><b>12 de mayo</b></p> <p>Muffin de desayuno</p> <p>Pan de ajo con marinara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo Papas fritas Camote Brócoli con queso Opciones de frutas</li> </ul>	<p><b>13 de mayo</b></p> <p>Sándwich de desayuno</p> <p>Tazón de arroz con pollo al mango y habanero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis al horno con tostadas de ajo</li> </ul> <p>Ensalada de acompañamiento</p> <p>Ejotes Fruta a elegir</p>	<p><b>14 de mayo</b></p> <p>Huevos, bacon, tostadas</p> <p>Hamburguesa con queso Carolina en pan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich barbacoa de cerdo</li> </ul> <p>Frijoles al horno</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Frutas a elegir</p>	<p><b>15 de mayo</b></p> <p>Sándwich de desayuno con pan tostado</p> <p>Tacos blandos de res o pollo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alitas de pollo con pan</li> </ul> <p>Salsa Maíz con mantequilla</p> <p>Opciones de fruta</p>	<p><b>16 de mayo</b></p> <p>Waffles con salchichas</p> <p>Pizza variada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo picante</li> </ul> <p>Papas fritas</p> <p>Zanahorias con salsa Frutas a elegir</p>
<p><b>19 de mayo</b></p> <p>Desayuno Pizza</p> <p>Tazón de arroz con pollo teriyaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Albóndigas asiáticas</li> </ul> <p>Zanahorias glaseadas</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Opciones de fruta</p>	<p><b>20 de mayo</b></p> <p>Waffles</p> <p>Pollo asado al horno con pan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bistec Salisbury con salsa y pan</li> </ul> <p>Puré de papas Chicharos verdes</p> <p>Fruta a elegir</p>	<p><b>21 de mayo</b></p> <p>Super Donut</p> <p>Pollo Alfredo con palitos de pan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alitas deshuesadas con palito de pan</li> </ul> <p>Espinacas a la crema</p> <p>Zanahorias asadas</p> <p>Frutas a elegir</p>	<p><b>22 de mayo</b></p> <p>Sándwich de desayuno con panecillos</p> <p>Nachos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alitas de pollo con pan</li> </ul> <p>Ensalada mixta Fiesta</p> <p>Frijoles negros Frutas a elegir</p>	<p><b>23 de mayo</b></p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pizza variada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo picante</li> </ul> <p>Waffle Fries</p> <p>Zanahorias con salsa Fruta a elegir</p>
<p><b>26 de mayo</b></p> <p>No hay clases</p> <p>Día festivo del Memorial Day</p>	<p><b>27 de mayo</b></p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pollo a la naranja con arroz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tazón de arroz con fajitas</li> </ul> <p>Zanahorias glaseadas</p> <p>Brócoli al vapor Opciones de fruta</p>	<p><b>28 de mayo</b></p> <p>Pan de canela</p> <p>Pollo Molido</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasaña con pan tostado al ajo</li> </ul> <p>Ensalada mixta Camote</p> <p>frito Frutas a elegir</p>	<p><b>29 de mayo</b></p> <p>Sándwich de desayuno con pan tostado</p> <p>Hamburguesa con queso y bacon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alitas de pollo con pan</li> </ul> <p>Frijoles al horno</p> <p>Papas fritas Frutas a elegir</p>	<p><b>30 de mayo</b></p> <p>Waffles con salchichas</p> <p>Pizza variada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo picante</li> </ul> <p>Waffles con papas fritas</p> <p>Zanahorias con salsa Frutas a elección</p>

### Byte de nutrición Sin pantallas

Del 5 al 9 de mayo se celebra la Semana sin Pantallas. Esta celebración internacional anual promueve la lectura, el juego, el pensamiento, la creación, la actividad física y pasar más tiempo con la familia y los amigos en lugar de ver la televisión, navegar por Internet o jugar con aplicaciones y videojuegos. Puedes seguir utilizando dispositivos para el trabajo o la escuela.

¿Por qué no usar pantallas?

- El tiempo de pantalla puede restar tiempo a la actividad física que todo el mundo necesita para estar sano. Los jóvenes y adultos activos tienen más probabilidades de tener un peso saludable, enfermarse con menos frecuencia y dormir mejor. También son capaces de concentrarse,

rinden mejor en la escuela o en el trabajo, y es menos probable que se sientan estresados o deprimidos.

- El exceso de tiempo frente a la pantalla puede alejarnos de la conexión con los demás.

¿Qué se puede hacer?

- Pon música, baila y canta.
- Pasea, corre o en bicicleta.
- Practica baloncesto, fútbol, tenis, pickleball u otro deporte.
- Trabaja en un proyecto de arte o artesanía.
- Juega a un juego o monta un puzzle con tus amigos o familiares.
- Lee un libro.

- **Nutrilink:** Más información y recursos en <https://screenfree.org>.