



Menús Pre-K de las Escuelas del Condado de Orange para mayo de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menús sujetos a cambios.	El desayuno incluye: Fruta a Elegir 1% Leche		Mayo 1 Huevos Revueltos con Tostada Pasta con Salsa de Carne Brócoli Frutas a Elegir	Mayo 2 Entrante a Elección del Encargado Surtido de Pizza Maíz con Mantequilla Fruta a Elegir
Mayo 5 Biscuit de Salchicha Palitos de Pizza con Salsa Marinara Verduras de Temporada Fruta a Elegir	Mayo 6 Rebanada de Pan de Plátano Nachos Frijoles Negros Fruta a Elegir	Mayo 7 Cereales Integrales Sándwich de Queso Tostado Ejotes Fruta a Elegir	Mayo 8 Mini Panqueques Pollo Alfredo Ensalada de la Huerta Fruta a Elegir	Mayo 9 Entrante a Elección del Encargado Surtido de Pizza Maíz con Mantequilla Fruta a Elegir
Mayo 12 Magdalenas Pan Francés con Ajo Brócoli Fruta a Elegir	Mayo 13 Cereales Integrales Quesadilla de Pollo Frijoles Pintos Fruta a Elegir	Mayo 14 Pizza de Desayuno Hamburguesa con Queso Frijoles Horneados Fruta a Elegir	Mayo 15 Mini Waffles Bistec de Carne con Salsa y Pan Puré de Papas Fruta a Elegir	Mayo 16 Entrante a Elección del Encargado Surtido de Pizza Verduras a Elegir Frutas a Elegir
Mayo 19 Copa de Yogur con Frutas Nuggets de Pollo Papas Horneadas Fruta a Elegir	Mayo 20 Sándwich de Pollo y Waffle Taco Blando Frijoles Pintos Fruta a Elegir	Mayo 21 Cereales Integrales Sándwich de Pollo Ejotes Fruta a Elegir	Mayo 22 Huevos Revueltos con Tostada Pasta con Salsa de Carne Brócoli Fruta a Elegir	Mayo 23 Entrante a Elección del Encargado Surtido de Pizza Maíz con Mantequilla Fruta a Elegir
Mayo 26 No hay Escuela Día de los Caídos (Memorial Day)	Mayo 27 Rebanada de Pan de Plátano Nachos Frijoles Negros Fruta a Elegir	Mayo 28 Cereales Integrales Sándwich de Queso Tostado Ejotes Fruta a Elegir	Mayo 29 Mini Panqueques Pollo Alfredo Ensalada de la Huerta Fruta a Elegir	Mayo 30 Entrante a Elección del Encargado Surtido de Pizza Maíz con Mantequilla Fruta a Elegir

Las familias Conectan

Tómese un Descanso de la Pantalla

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. Puede seguir utilizando dispositivos para el trabajo o la escuela.

¿Por qué no usar pantallas?

- Las pantallas pueden restar tiempo a la actividad física que todo el mundo necesita para estar sano. Los niños y los 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 son menos propensos a sentirse estresados o deprimidos.
- El tiempo de pantalla excesivo puede alejarnos de la conexión con los demás.

¿Qué se puede hacer?

- Descanse de las pantallas: smartphone, ordenador, televisión, etc.
- Ponga música, baile y cante.
- Pasee, corra o monte en bicicleta.
- Juegue al baloncesto, al fútbol, al tenis, al pickleball o a cualquier otro deporte.
- Trabaje en un proyecto de arte o manualidades.
- Salga al aire libre. Explore la naturaleza en un parque o sendero local.
- Juegue a un juego o arme un rompecabezas con amigos o familiares.
- Plante o trabaje en un jardín.

- Lea un libro.
- Pruebe una nueva actividad o afición. Pase tiempo con los demás.
- Haga voluntariado en su comunidad.

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