Menú de Merienda de la Escuela Primaria Hillsborough para mayo de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Los menús están sujetos a cambios.	**wg = alto contenido de cereales integrales**		**1 de mayo** Cereal (wg) Leche	**2 de mayo** Barra NutriGrain (wg) 100% Jugo de Fruta
5 de mayo Galletas Cheez-It (wg) 100% Jugo de Fruta	**6 de mayo** Vaso de Yogur Galletas (wg)	**7 de mayo** Chex Snack Mix (wg) 100% Jugo de Fruta	**8 de mayo** Puré de Manzana Queso en Tiras	**9 de mayo** Cereal (wg) Leche
12 de mayo Tortilla Chips (wg) Salsa	**13 de mayo** Rice Krispies Treat (wg) Fruta a Elegir	**14 de mayo** Muffin (wg) Leche	**15 de mayo** Pretzels (wg) Fruta a Elegir	**16 de mayo** Graham Crackers (wg) Leche
19 de mayo Galletas Goldfish (wg) Queso en Tiras	**20 de mayo** Baked Doritos (wg) 100% Jugo de Fruta	**21 de mayo** Mitad de un Sándwich de Pavo (wg) 100% Jugo de Fruta	**22 de mayo** Cereal (wg) Leche	**23 de mayo** Barra NutriGrain (wg) 100% Jugo de Fruta
26 de mayo No Hay Clases Feriado de Memorial Day	**27 de mayo** Vaso de Yogur Galletas (wg)	**28 de mayo** Chex Snack Mix (wg) 100% Jugo de Fruta	**29 de mayo** Puré de Manzana Queso en Tiras	**30 de mayo** Cereal (wg) Leche

Las Familias Conectan

¡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. Aún pueden utilizarse dispositivos para el trabajo o la escuela.

¿Por qué no usar pantallas?

- El tiempo de pantalla puede impedir la actividad física que todo el mundo necesita para estar sano. Los niños y adultos activos tienen más probabilidades de tener un peso saludable, enfermar con menos frecuencia y dormir mejor. También son capaces de concentrarse, rinden mejor en la escuela o en el trabajo y tienen menos probabilidades de sentirse estresados o deprimidos.
- El exceso de tiempo frente a la pantalla puede alejarnos de la conexión con los demás.

¿Qué se puede hacer?

- Toma descansos de las pantallas: teléfono, computadora, televisión, etc.

Pon música, baila y canta.

- Sal a caminar, correr o montar en bicicleta.
- Juega al baloncesto, al fútbol, al tenis, al pickleball o a otro deporte.
- Trabajar en un proyecto de arte o artesanía.

Sal al aire libre. Explora la naturaleza en un parque o sendero local.

- Juega a un juego o monta un rompecabezas con amigos o familiares.
- Planta o trabaja en un jardín.
- Lee un libro.
- Prueba una nueva actividad o afición. Pasa tiempo con los demás.
- Haz voluntariado en tu comunidad.

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