



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Los menús están sujetos a cambios.</b></p> <p><b>Precios de las Comidas</b> Desayuno: \$1.75 Almuerzo: \$3.25 <b>Adultos: Precios A la carta</b></p>	<p><b>Las Opciones de Desayuno Alternativo Diario incluyen:</b> Cereal con Graham Crackers Opciones Variadas para llevar</p>	<p>El desayuno incluye 100% Jugo de fruta y Fruta a elegir.</p> <p>Desayuno y Almuerzo incluyen opción de leche descremada con chocolate o leche al 1%</p>	<p><b>1 de Mayo</b> Huevos, Salchicha y Tostada Papas al Horno con Pan o Ensalada del Chef con Galletas Ensalada Verde Sopa de Tomate Fruta a elegir</p>	<p><b>2 de Mayo</b> Cinnamon Bun Pizza Variada Maíz Vegetal a elegir Fruta a elegir</p>
<p><b>5 de Mayo</b> Biscuit de Salchicha Croissant caliente de Jamón &amp; Queso o Sandwich de Pollo Maíz con Mantequilla Collard Greens Fruta a elegir</p>	<p><b>6 de Mayo</b> Bagel de Fresa Nachos con Pollo o Nachos de Cerdo BBQ Salsa Frijoles Negros Fiesta Fruta a elegir</p>	<p><b>7 de Mayo</b> Croissant de Jamón &amp; Queso Yogurt Parfait con Granola o Pizza variada Ensalada Verde Zanahorias Fruta a elegir</p>	<p><b>8 de Mayo</b> Pizza de Desayuno Hot Dog con Chili o Hamburguesa con Queso Cole Slaw Frijoles al horno Fruta a elegir</p>	<p><b>9 de Mayo</b> Tostada Francesa Pizza variada Repollo al vapor Tomates Cherry con aderezo Fruta a elegir</p>
<p><b>12 de Mayo</b> Sandwich de Pollo Maple Pollo Rostizado con Arroz o Trocitos de ResTeriyaki con Arroz Vegetales Mixtos Frijoles Pintos Fruta a elegir</p>	<p><b>13 de Mayo</b> Muffin de Desayuno Nachos con Carne o Macaroni &amp; Cheese con palitos de Pan Frijolitos Verdes Camote Fruta a elegir</p>	<p><b>14 de Mayo</b> Biscuit de Pollo Bento Box o Pizza variada Brócoli Zanahorias Fruta a elegir</p>	<p><b>15 de Mayo</b> Yogurt Parfait Cerdo BBQ con Hushpuppies o Corn Dog Frijoles al horno Papas al horno Fruta a elegir</p>	<p><b>16 de Mayo</b> Menú a elección del Manager Pizza variada Rebanadas de pepino con aderezo Vegetal a elegir Fruta a elegir</p>
<p><b>19 de Mayo</b> Panqueques Barritas de Pizza con Salsa Marinara o Nuggets de Pescado con Hushpuppies Frijolitos Verdes Frijoles Pintos Picantes Fruta a elegir</p>	<p><b>20 de Mayo</b> Croissant de Tocino, Huevo y queso Alitas de Pollo con pan o Hamburguesa con Gravy y pan Puré de papas Chícharos Fruta a elegir</p>	<p><b>21 de Mayo</b> Dona Pollo a la Naranja con Arroz o Pizza variada Brócoli Zanahorias Fruta a elegir</p>	<p><b>22 de Mayo</b> Huevos, Salchicha y Tostada Papas al Horno con Pan o Ensalada del Chef con Galletas Ensalada Verde Sopa de Tomate Fruta a elegir</p>	<p><b>23 de Mayo</b> Cinnamon Bun Pizza Variada Maíz Vegetal a elegir Fruta a elegir</p>
<p><b>26 de Mayo</b> No hay escuela Feriado de Memorial Day</p>	<p><b>27 de Mayo</b> Bagel de Fresa Nachos con Pollo o Nachos de Cerdo BBQ Salsa Frijoles Negros Fiesta Fruta a elegir</p>	<p><b>28 de Mayo</b> Croissant de Jamón &amp; Queso Yogurt Parfait con Granola o Pizza variada Ensalada Verde Zanahorias Fruta a elegir</p>	<p><b>29 de Mayo</b> Pizza de Desayuno Hot Dog con Chili o Hamburguesa con Queso Cole Slaw Frijoles al horno Fruta a elegir</p>	<p><b>30 de Mayo</b> Tostada Francesa Pizza variada Repollo al vapor Tomates Cherry con aderezo Fruta a elegir</p>

## Dato 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 frente a la pantalla puede restar tiempo a la actividad física que todo el mundo necesita para estar sano. Las personas activas 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 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 puedes hacer?

☞ Pon música, baila y canta.

☞ Juega al baloncesto, al fútbol, al tenis, al pickleball o a cualquier otro deporte.

☞ Trabaja en un proyecto de arte o manualidades.

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

☞ Planta o trabaja en un jardín.

☞ Lee un libro.

☞ Prueba una nueva actividad o afición. Pasa tiempo con los demás.

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