



# Menús de Merienda de las Escuelas del Condado de Orange para mayo de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Los menús están sujetos a cambios.	wg = rico en cereales integrales		1 de mayo	2 de mayo
			Tazón de cereales (wg) Leche	NutriGrain Bar (wg) 100% Jugo de Fruta
5 de mayo	6 de mayo	7 de mayo	8 de mayo	9 de mayo
Cheez-It Crackers (wg) 100% Jugo de Fruta	Copa de yogur Galletas (wg)	Chex Snack Mix (wg) 100% Jugo de Fruta	Puré de manzana Queso en tiras	Tazón de cereales (wg) Leche
12 de mayo	13 de mayo	14 de mayo	15 de mayo	16 de mayo
Tortilla Chips (wg) Salsa	Rice Krispies Treat (wg) Fruta a elegir	Muffin (wg) Leche	Pretzels (wg) Fruta a elegir	Galletas Graham (wg) Leche
19 de mayo	20 de mayo	21 de mayo	22 de mayo	23 de mayo
Galletas Goldfish (wg) Queso en tiras	Doritos al horno (wg) 100% de Fruta	Medio sandwich de pavo (wg) 100% Jugo de Manzana	Tazón de cereales (wg) Leche	NutriGrain Bar (wg) 100% Jugo de Fruta
26 de mayo	27 de mayo	28 de mayo	29 de mayo	30 de mayo
No hay escuela Día festivo del Memorial Day	Copa de yogur Galletas (wg)	Chex Snack Mix (wg) 100% Jugo de Fruta	Puré de manzana Queso en tiras	Tazón de cereales (wg) Leche

## Las familias conectan

### Tómate 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. 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. Los niños y adultos activos tienen más probabilidades de mantener 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 se puede hacer?

- Descansa de las pantallas: smartphone, ordenador, televisión, etc.
- Pon música, baila y canta.
- Pasea, corre o monta en bicicleta.

- Practica baloncesto, fútbol, tenis, pickleball u otro deporte.
- Trabaja 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 puzzle con tus amigos o familiares.
- Planta o trabaja en un jardín.
- Lee un libro.
- Pruebe una nueva actividad o afición. Pasa tiempo con otras personas.
- Sea voluntario en su comunidad.

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