Menús de las Escuelas Preparatorias del condado de Orange para Enero de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Precios de las comidas Desayuno: $ 1.75 Almuerzo: $ 3.25 Adultos: precios a la carta Los menús están sujetos a cambios.	**Las opciones diarias alternativas para el desayuno incluyen**: Cereales con galletas Surtido de opciones para llevar	El desayuno incluye 100 % de jugo de fruta y fruta a elegir. El desayuno y el almuerzo incluyen leche chocolate descremado o leche con 1 % de grasa a elegir.	**1 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno	**2 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno
5 de enero **Súper dona** **Pizza de pan francés con salsa marinara** **o** **Hamburguesa con queso y tocino** Papas fritas Guisantes con mantequilla Fruta variada	**6 de enero** **Biscuit de salchicha** **Pollo a la mandarina con arroz** **o** **Dumplings de pollo y verduras** Brócoli Zanahorias glaseadas con jengibre Fruta variada	**7 de enero** **Pan de canela** **Pollo Alfredo con palitos de pan** **o** **Sándwich de albóndigas** Camote en dulce Ensalada Fruta Variada	**8 de enero** **Pizza de desayuno** **Pizza variada** **o** **Tacos suaves de carne** Frijoles negros sazonados Maíz mexicano Fruta variada	**9 de enero** **Strudel de manzana** **Sándwich de pollo picante** **o** **Pizza variada** Papas fritas tipo waffle Zanahorias Fruta Variada
12 de enero **Muffins** **Palitos de queso con salsa marinara** **o** **Hamburguesa con queso** Maíz con mantequilla Brócoli Fruta Variada	**13 de enero** **Sándwich de croissant** **Alitas de pollo con pan** **o** **Nachos** Frijoles negros sazonados Papas fritas de camote Fruta variada	**14 de enero** **Huevos, tocino y pan** **Hot Dog con chili** **o** **Sándwich de barbacoa** Frijoles horneados Ensalada de col Fruta Variada	**15 de enero** **Pan dulce** **Frijoles con chili y Muffin de maiz** **o** **Pollo asado con pan** Puré de papas Zanahorias asadas al horno Fruta Variada	**16 de enero** **Waffle con salchicha** **Sándwich de pollo picante** **o** **Pizza variada** Papas fritas tipo waffle Pepinos y tomates con aderezo Fruta variada
19 de enero No hay clases Martin Luther King, Jr Día festivo	**20 de enero** No hay clases Día de trabajo de maestro	**21 de enero** No hay clases Día de trabajo del maestro	**22 de enero** **Pancakes con salchichas** **Sándwich de pollo** **o** **Nachos** Ejotes Frijoles pintos sazonados Fruta variada	**23 de enero** **Bagel relleno de fresa** **Sándwich de pollo picante** **o** **Pizza variada** Papas fritas tipo waffle Zanahorias Fruta Variada
26 de enero **Súper dona** **Pizza de pan francés con salsa marinara** **o** **Hamburguesa con queso y tocino** Papas fritas Chicharos con mantequilla Fruta variada	**27 de enero** **Biscuit de salchicha** **Pollo a la mandarina con arroz** **o** **Albóndigas de pollo y verduras** Brócoli Zanahorias glaseadas con jengibre Fruta variada	**28 de enero** **Pan de canela** **Pollo Alfredo con palitos de pan** **o** **Sándwich de albóndigas** Camote en dulce Ensalada Fruta variada	**29 de enero** **Pizza de desayuno** **Pizza variada** **o** **Tacos suaves de carne** Frijoles negros sazonados Maíz mexicano Fruta variada	**30 de enero** **Strudel de manzana** **Sándwich de pollo picante** **o** **Pizza variada** Papas fritas tipo waffle Zanahorias Fruta variada

Nutrición en breve

¡El ejercicio te da energía!

El ejercicio es más que beneficioso para la salud. Puede aumentar tus niveles de energía y mejorar tu estado de ánimo. También puede ayudarte a concentrarte, dormir mejor, verte bien y mantener un peso saludable. ¡Prepárate para llenarte de energía!

Play 60: según las Guías de actividad física para estadounidenses, https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines, los jóvenes deben realizar al menos 60 minutos al día. Elige formas divertidas de moverte más, estar activo y hacer ejercicio que te gusten y que puedas incorporar a tu rutina.

Nutrilink: Echa un vistazo a la aplicación Play 60 de la Asociación Americana del Corazón y la NFL para realizar un seguimiento de tu actividad, ganar puntos y conseguir premios para ti o tu escuela, https://www.nfl.com/causes/play60.