Menús de Merienda de la Escuela Primaria Hillsborough de las Escuelas del Condado de Orange para enero de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menus sujetos a cambios.	**wg = rico en cereales integrales**		**1 de enero** No hay Escuela Vacaciones de invierno	**2 de enero** No hay Escuela Vacaciones de invierno
5 de enero No hay Escuela Vacaciones de invierno	**6 de enero** No hay Escuela Vacaciones de invierno	**7 de enero** No hay Escuela Vacaciones de invierno	**8 de enero** No hay Escuela Vacaciones de invierno	**9 de enero** No hay Escuela Vacaciones de invierno
12 de enero Cereal (wg) Leche	**13 de enero** Doritos Cool Ranch (wg) 100 % Jugo de verduras	**14 de enero** Mezcla de meriendas Chex (wg) Selección de frutas	**15 de enero** Funyons al horno (wg) Zanahorias y apio con aderezo	**16 de enero** Galletas con formas de letras (wg) 100 % Jugo de fruta
19 de enero No hay Escuela Martin Luther King, Jr. Día festivo	**20 de enero** Nachos Doritos horneados (wg) 100 % Jugo de verduras	**21 de enero** Galletas con forma de animales (wg) Selección de frutas	**22 de enero** Cheetos horneados (wg) Zanahorias con aderezo	**23 de enero** Mini pan de arándanos (wg) 100 % Jugo de fruta
26 de enero Pretzels (wg) Barrita de Queso	**27 de enero** Nachos Doritos horneados (wg) 100 % Jugo de verduras	**28 de enero** Galletas Cheez-Its (wg) Selección de frutas	**29 de enero** Cheetos horneados (wg) Pepinos con aderezo	**30 de enero** Galletas Goldfish (wg) 100 % Jugo de fruta

Las Familias Conectan

Muévete a tu manera: ¡Mantente Activo Todos los Días!

Enero es el Mes de la Actividad Física en Familia, un momento ideal para renovar o comenzar una rutina de ejercicios con tu familia. Las familias que son activas son más saludables. ¡Las familias que son activas juntas se divierten más! La actividad física favorece el crecimiento y el desarrollo normales, puede hacer que las personas se sientan mejor, funcionen mejor, duerman mejor y reduzcan el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Según las Directrices de actividad física para los estadounidenses, los jóvenes de entre 6 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos de actividad física al día. Para obtener beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben realizar al menos entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos semanales de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente. Piense en tres formas de hacer ejercicio:

1. **Ejercite su corazón**. El ejercicio aeróbico hace que su corazón bombee. Bailar,nadar, montar en bicicleta, correr, caminar a paso ligero o jugar al voleibol, al fútbol,al baloncesto, al fútbol, al pickleball o al tenis son algunas opciones.
2. **Fortalezca sus músculos y huesos**. El fortalecimiento le da más potencia, leprotege de las lesiones y le ayuda a quemar más calorías. No es necesario levantarpesas. Las zancadas o sentadillas, las dominadas, las flexiones, las planchas y losabdominales son ejercicios que funcionan.
3. **Mantenga la flexibilidad corporal**. La flexibilidad evita que los músculos y lasarticulaciones se vuelvan rígidos, mejora el rendimiento y protege contra torceduras