Menús de la escuela primaria Hillsborough de las escuelas del condado de Orange para enero de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Precios de las comidas **Desayuno: Gratis.** **Almuerzo: $2.75** **Adultos: Precios a la carta.** **Los menús están sujetos a cambios.**	**Las opciones alternativas diarias para el desayuno incluyen:** Cereales con galletas Graham Variedad de opciones para llevar	El desayuno incluye jugo 100% natural y fruta a elegir. El desayuno y el almuerzo incluyen leche descremada o con un 1% de grasa, o leche de chocolate descremada.	**1 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno	**2 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno
5 de enero No hay clases Vacaciones de invierno	**6 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno	**7 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno	**8 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno	**9 de enero** No hay clases Vacaciones de invierno
12 de enero **Mini Pan Tostado a la Francesa** **Sándwich de pollo** **o** **Pizza Dippers con Salsa Marinara** **o** **Snack Pack de Nachos** Chicharos Papas Fritas Horneadas Fruta a Elegir	**13 de enero** **Barrita de Bagel de Fresa** **Bistec Salisbury con Arroz** **o** **Pollo Teriyaki con Arroz** Brócoli al Vapor Camotes Fruta a Elegir	**14 de enero** **Biscuit de Tocino y Queso** **Sándwich de Deli** **o** **Nuggets de Pescado con Muffin de Maíz** **o** **Snack Pack de Nachos** Frijoles Horneados Ensalada de Repollo Fruta a Elegir	**15 de enero** **Super Donut** **Pollo Asado con Panecillo** **o** **Entrada a Elección del Manager** Puré de Papas Ejotes Fruta a Elegir	**16 de enero** **Entrada a Elección del Manager** **Pizza Variada** Maíz con Mantequilla Zanahorias con Aderezo Fruta a Elegir
19 de enero No hay clases Día Festivo en Honor a Martin Luther King, Jr.	**20 de enero** **Mini Panqueques** **Hamburguesa con Queso** **o** **Corn Dog** Frijoles Horneados Papas Horneadas Fruta a Elegir	**21 de enero** **Biscuit de Salchicha** **Arroz con Pollo** **o** **Taco Blando de Res** **o** **Pizza Fun Pack** Frijoles Pintos Sazonados Maíz Mexicali Fruta a Elegir	**22 de enero** **Muffin** **Pastel de Pollo con Panecillo** **o** **Bocaditos de Carne Teriyaki con Panecillo** Verduras Sazonadas Ensalada del Huerto Fruta a Elegir	**23 de enero** **Entrada a Elección del Manager** **Pizza Variada** Maíz con Mantequilla Zanahorias con Aderezo Fruta a Elegir
26 de enero **Waffle con Salchicha de Pavo** **Perrito Caliente** **o** **Sándwich de Queso a la Parrilla** **o** **Yogur Snack Pack** Sopa de Tomate Papas Fritas al Horno Fruta a Elegir	**27 de enero** **Biscuit de Pollo** **Nachos de Carne** **o** **Nachos de Pollo** Frijoles Pintos Sazonados Salsa de Maíz Fruta a Elegir	**28 de enero** **Pan Dulce** **Pollo General Tso con Arroz** **o** **Albóndigas de Pollo y Verduras** **o** **Yogur Snack Pack** Brócoli al Vapor Zanahorias Glaseadas Fruta a Elegir	**29 de enero** **Panecillo de Miel** **Espaguetis al Horno con Pan Tostado al Ajo** **o** **Sándwich de Albóndigas** Ejotes Ensalada de la Huerta Fruta a Elegir	**30 de enero** **Entrada a Elección del Manager** **Pizza Variada** Maíz con Mantequilla Zanahorias con Aderezo Fruta a Elegir

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 su familia. Las familias que son activas son más saludables. ¡Las familias que son activas juntas se divierten más!

La actividad física fomenta el crecimiento y el desarrollo normales, puede hacer que las personas se sientan mejor, funcionen mejor, duerman mejor y reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas. Según las Pautas de actividad física para los estadounidenses, los jóvenes de 6 a 17 años deben estar activos durante al menos 60 minutos al día. Para obtener beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben realizar al menos entre 150 y 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos a la semana 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, le protege de las lesiones y le ayuda a quemar más calorías. No es necesario levantar pesas. Las zancadas o sentadillas, las dominadas, las flexiones, las planchas y los abdominales son ejercicios que funcionan.
3. **Mantenga la flexibilidad corporal.** La flexibilidad evita que los músculos y las articulaciones se vuelvan rígidos, mejora el rendimiento y protege contra torceduras o desgarros. Los estiramientos o la práctica de yoga, tai chi o pilates pueden ayudar.