Menús de las Escuelas Medias del Condado de Orange para Enero del 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	**Desayuno Alternativo Diario** **Las opciones de desayuno incluyen:** Cereal con Galletas Graham Opciones Variadas para llevar	Desayuno incluye 100% Jugo de fruta y fruta a elegir Desayuno y almuerzo incluyen opción de leche descremada con chocolate o leche al 1% de grasa	**1 de enero** No hay escuela Vacaciones de Invierno	**2 de enero** No hay escuela Vacaciones de Invierno
5 de enero **Biscuit de Pollo Picante** **Sandwich caliente de Jamón y Queso** o **Pizza Dippers de Ajo** Sopa de Tomate Acelga sazonada Fruta a elegir	**6 de enero** **Rollo de Canela con topping de blueberry** **Quesadilla de Pollo** o **Papas Southwest con Pan** Frijoles Negros Salsa Fruta a elegir	**7 de enero** **Croissant de Jamón** **Pizza Variada** o **Corn Dog** Ensalada Jardinera Vegetales Mixtos sazonados Fruta a elegir	**8 de enero** **Tostada Francesa con topping de Fresa** **Pollo & Waffle con topping de fresa** o **Sandwich de Queso derretido** Papas Tots sazonadas Brócoli Fruta a elegir	**9 de enero** **Especial del Manager** **Pizza Variada** Maíz con mantequilla Apio y Zanahorias Fruta a elegir
12 de enero **Biscuit de Huevo y Queso** **Macaroni & Queso servido con Biscuit de salchicha** o **Trocitos de Pollo picante con pan** Guisantes de ojo negro Acelga sazonada Fruta a elegir	**13 de enero** **Huevos, Salchicha y Tostada** **Taco Suave con Queso** o **Nachos Crispy** **Arroz Español** Maíz Mexicano al estilo callejero Salsa Fruta a elegir	**14 de enero** **Muffin** **Pizza Variada** o **Hoagie de Filete y Queso con Pimiento y Cebolla** Papas al horno Zanahorias Baby Fruta a elegir	**15 de enero** **Pan Dulce** **Pollo Rostizado con Pan** o **Spaghetti con Pan de Ajo** Tomates Cherry con aderezo Ranch Sweet Peas Fruta a elegir	**16 de enero** **Especial del Manager** **Pizza Variada** Ensalada Jardinera Brócoli Fruta a elegir
19 de enero No hay escuela Feriado de Martin Luther King, Jr.	**20 de enero** No hay escuela Día de Trabajo para Maestros	**21 de enero** No hay escuela Día de Trabajo para Maestros	**22 de enero** **Pollo y Waffle con topping de fruta** **Club Sandwich de Pavo** o **Alitas de Pollo con pan** Papas Tots sazonadas Brócoli Fruta a elegir	**23 de enero** **Especial del Manager** **Pizza Variada** Repollo al vapor Zanahorias Baby con aderezo Fruta a elegir
26 de enero **Biscuit de Pollo Picante** **Sandwich caliente de Jamón y Queso** o **Pizza Dippers de Ajo** Sopa de Tomate Acelga sazonada Fruta a elegir	**27 de enero** **Rollo de Canela con topping de blueberry** **Quesadilla de Pollo** o **Papas Southwest con Pan** Frijoles Negros Salsa	**28 de enero** **Croissant de Jamón** **Pizza Variada** o **Corn Dog** Ensalada Jardinera Vegetales Mixtos sazonados Fruta a elegir	**29 de enero** **Tostada Francesa con topping de Fresa** **Pollo & Waffle con topping de fresa** o **Sandwich de Queso derretido** Papas Tots sazonadas Brócoli Fruta a elegir	**30 de enero** **Especial del Manager** **Pizza Variada** Maíz con mantequilla Apio y Zanahorias Fruta a elegir

Byte de Nutrición

¡Ejercítate = Energízate!

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

North Carolina Department of PUBLIC INSTRUCTION

This institution is an equal opportunity provider.
https://www.dpi.nc.gov/districts-schools/district-operations/school-nutrition