



Menús de las Escuelas Preparatorias del Condado de Orange para febrero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Los menús están sujetos a cambios</p> <p>Precios de Comida</p> <p>Desayuno: \$1.75</p> <p>Almuerzo: \$3.25</p> <p>Adultos: A la carte pricing</p>	<p>Desayuno incluye 100% Jugo de fruta y elección de fruta</p> <p>Desayuno y Almuerzo incluye leche de chocolate descremada o leche al 1% a elegir</p>	<p>Desayuno diario alternativo</p> <p>Las opciones de entrante incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cereales con galletas Opciones surtidas para llevar <p>Desayuno alternativo</p> <p>Opción los lunes y Miércoles:</p> <p>Parfait de fruta y yogur</p>	<p>Febrero 1</p> <p>Desayuno de Pizza</p> <p>Chicken Alfredo</p> <ul style="list-style-type: none"> o Papas al horno cargadas Pan Broccoli al vapor Ensalada Fruta de elección 	<p>Febrero 2</p> <p>Croissant de huevo y queso</p> <p>Pizza surtida</p> <ul style="list-style-type: none"> Papas Fritas Zanahorias frescas c/salsa Fruta de elección
<p>Febrero 5</p> <p>Biscuit de jamón</p> <p>Pollo molido</p> <ul style="list-style-type: none"> o Sándwich de queso a la plancha Sopa de vegetales Papas Fritas Fruta de elección 	<p>Febrero 6</p> <p>Sándwich de pollo y waffles</p> <p>Rollitos de tacos al horno con chips</p> <ul style="list-style-type: none"> o Quesadilla de pollo Frijoles Pintos Maiz con mantequilla Fruta de elección 	<p>Febrero 7</p> <p>Roll de Canela</p> <p>Chili de carne y ejotes con panecillo de maíz</p> <ul style="list-style-type: none"> o Corn Dog Zanahorias glaseadas Ensalada Fruta de elección 	<p>Febrero 8</p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pastel de pollo con pan</p> <p>Hamburguesa de queso local con bacon</p> <ul style="list-style-type: none"> Camotes Espinacas a la crema Fruta de Elección 	<p>Febrero 9</p> <p>Croissant de bacon, huevo y queso</p> <p>Fiesta de bienvenida al Gran Partido</p> <p>Mini Corn Dogs</p> <p>Pizza surtida</p> <ul style="list-style-type: none"> Zanahorias frescas c/salsa Brócoli con queso Fruta de Elección
<p>Febrero 12</p> <p>Biscuit de Pollo</p> <p>Cheese Pocket</p> <ul style="list-style-type: none"> o Albóndigas de Carne con Salsa y Arroz Puré de papas Espinaca a la crema Fruta de elección 	<p>Febrero 13</p> <p>Strudel de manzana</p> <p>Pollo a la mandarin</p> <ul style="list-style-type: none"> o Teriyaki Beef Bites Arroz frito de verduras Zanahorias glaseadas Brócoli al vapor Fruta de Elección 	<p>Febrero 14</p> <p>Pancakes con salchicha y huevos</p> <p>Pollo asado con salsa &</p> <ul style="list-style-type: none"> o Hamburguesa Soufflé de camote Frijoles negros Taza de fruta congelada de cereza 	<p>Febrero 15</p> <p>Panecillos variados</p> <p>Espaguetis al horno con pan tostado</p> <ul style="list-style-type: none"> o Deli Sub Ejotes verdes Ensalada Fruta de Elección 	<p>Febrero 16</p> <p>Croissant de pavo, jamón y queso</p> <p>Pizza surtida</p> <ul style="list-style-type: none"> Maiz con mantequilla Zanahorias frescas con salsa Fruta de Elección
<p>Febrero 19</p> <p>No Clases</p> <p>Teacher Workday</p>	<p>Febrero 20</p> <p>Pancake en un palo</p> <p>Sándwich de pescado con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> o Hot Dog en pan con toppings Papas Fritas Frijoles Fruta de Elección 	<p>Febrero 21</p> <p>Huevos, Grits, Bacon, Hashbrowns</p> <p>Queso Chili Pasta w/Chips</p> <ul style="list-style-type: none"> o Nacho Bites Maiz con mantequilla Frijoles pintos picantes Salsa Fruta de Elección 	<p>Febrero 22</p> <p>Pizza de desayuno</p> <p>Chicken Alfredo</p> <ul style="list-style-type: none"> o Papas asadas cargadas pan Brócoli al vapor Ensalada Fruta de Elección 	<p>Febrero 23</p> <p>Croissant de huevo y queso</p> <p>Pizza surtida</p> <ul style="list-style-type: none"> Papas Fritas Zanahorias frescas con salsa Fruta de Elección
<p>Febrero 26</p> <p>Ham Biscuit</p> <p>Pollo molido</p> <ul style="list-style-type: none"> or Sándwich de queso a la plancha Sopa de Vegetales Papas fritas Fruta de elección 	<p>Febrero 27</p> <p>Sándwich de pollo y waffles</p> <p>Rollitos de tacos al horno con chips</p> <ul style="list-style-type: none"> o Quesadillas de pollo Frijoles Pintos Maiz con mantequilla Fruta de elección 	<p>Febrero 28</p> <p>Rollo de Canela</p> <p>Chili de carne y frijoles con panecillo de maíz</p> <ul style="list-style-type: none"> o Corn Dog Zanahorias frescas Ensalada Fruta de Elección 	<p>Febrero 29</p> <p>Rebanada de pan dulce</p> <p>Pastel de pollo con pan</p> <ul style="list-style-type: none"> o Hamburguesa de queso local con bacon Camotes Espinacas a la crema Fruta de elección 	
<p>Lunes Alt. Opciones</p> <p>Domino's Smart Slice Pizza</p>	<p>Martes Alt. Opciones</p> <p>Hamburguesa doble con queso</p> <p>Hamburguesa de frijoles negros</p>	<p>Miércoles Alt. Opciones</p> <p>Domino's Smart Slice Pizza</p>	<p>Jueves Alt. Opciones</p> <p>Trozos de pollo al con pan</p> <p>Chik'n Nuggets MorningStar con pan</p>	<p>Viernes Alt. Opciones</p> <p>Sándwich de pollo picante</p>

Nutrition Byte - Beyond the Table

El Mes Nacional de la Nutrición® se celebra cada mes de marzo. El tema del NNM de 2024 es "Más allá de la mesa". No sólo comemos juntos alrededor de una mesa, sino también sobre la marcha, en colegios y restaurantes, y en partidos y eventos. Pensar más allá de la mesa aborda el aspecto de la nutrición que va de la granja a la mesa, desde la producción de alimentos hasta su distribución, almacenamiento, preparación y consumo. El tema nos ayuda a reflexionar y a elegir mejor los alimentos.

Las comidas escolares pueden marcar la diferencia para los estudiantes. Las comidas escolares ofrecen a diario platos principales, guarniciones y leche desnatada o descremada. Las comidas incluyen una variedad de cereales integrales, proteínas magras, frutas y verduras. Muchas escuelas participan en el programa "De la granja a la escuela" y ofrecen ingredientes cultivados en Carolina del Norte. Cada marzo, la Academia de Nutrición y Dietética celebra el Mes Nacional de la Nutrición®. Planee ahora celebrar..