

# Menús de Merienda de las Escuelas del Condado de Orange para febrero de 2024

Los menús pueden cambiar.	wg = whole grain rich ricos en cereales integrales		febrero 1 Yogur con frutas Fruta de elección	febrero 2 Doritos al horno (wg) Jugo 100% de fruta
febrero 5  Galletas Fitness (wg) Fruta a elegir	febrero 6 Muffin (wg) Leche	febrero 7 Cereales (wg) Leche	febrero 8 Chex Mix (wg) 100% Jugo de Fruta	febrero 9 Cheetos horneados (wg) Jugo 100% de fruta
febrero 12 Barrita de cereales (wg) Leche	febrero 13 Muffin (wg) Leche	febrero 14 Cereales (wg) Leche	febrero 15 Berry Bread (wg) Fruit Choice	febrero 16 Cheetos horneados (wg) Jugo 100% de fruta
febrero 19 NutriGrain Bar (wg) 100% Jugo de Frutas	febrero 20 Mini pastel de arándanos (wg) Leche	febrero 21 Cereales (wg) Leche	febrero 22 Yogur con frutas Fruta de elección	febrero 23 Doritos al horno (wg) Jugo 100% de fruta
febrero 26 Galletas Fitness (wg) Fruta a elegir	febrero 27 Muffin (wg) Leche	febrero 28 Cereales (wg) Leche	febrero 29 Chex Mix (wg) 100% Jugo de Fruta	

 North Carolina Department of  
**PUBLIC INSTRUCTION**  
**Familias Creando conexión**

## Más allá de la mesa

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 escuelas y restaurantes, y en partidos y eventos. Pensar más allá de la mesa aborda el aspecto de la nutrición que va de la granja al tenedor, desde la producción de alimentos hasta su distribución, almacenamiento, preparación y consumo. El tema nos ayuda a reflexionar y a tomar las mejores decisiones alimentarias para nosotros y nuestras familias. Las comidas escolares pueden marcar la diferencia para los estudiantes. Las comidas escolares ofrecen diariamente platos principales, guarniciones y leche desnatada o descremada. Las comidas incluyen una variedad de cereales integrales, carne sin grasa y productos lácteos, proteínas, frutas y verduras. Muchas escuelas participan en el programa "de la granja a la escuela" y ofrecen ingredientes cultivados en Carolina del Norte.

Algunas escuelas ofrecen recetas del Instituto Culinario K-12 de Carolina del Norte o nuevas recetas desarrolladas localmente. Los estudiantes de escuelas preparatorias de Carolina del Norte tienen la oportunidad de trabajar con sus maestros y el Programa de Nutrición Escolar local para crear recetas de platos principales para el almuerzo escolar. Más información sobre el N.C. K-12 Culinary Institute en <https://bit.ly/3Gp5scrA> y el concurso N.C. Jr. Chef Competition en <https://bit.ly/3vMghhi>.

Cada mes de marzo, la Academia de Nutrición y Dietética celebra el Mes Nacional de la Nutrición®. Planifique ahora para celebrar con su familia, en la escuela de su hijo y en la comunidad. Encuentre un nutricionista dietista registrado (RDN), consejos de nutrición e información sobre el #NNM en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades