



Escuelas Públicas de Durham Menú Desayuno en el Aula – Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2024-25 Precios Desayuno: Estudiantes: GRATIS Adultos: \$2.50 Leche (sola): \$0.50	Abril 1 No Escuela Receso de Primavera	Abril 2 No Escuela Receso de Primavera	Abril 3 No Escuela Receso de Primavera	Abril 4 No Escuela Receso de Primavera
Abril 7 Rebanada Pan de Frutas (V) Duraznos Fríos	Abril 8 Vaso de Yogur con Granola (V) Pre-K: Vaso de Yogur (V) Mandarinas	Abril 9 Cereal Integral (V) Elección de Fruta	Abril 10 Rollo de Canela (V) Pre-K: Muffin de Arándano (V) Puré de Manzana	Abril 11 Biscuit Salchicha de Pollo Elección de Fruta
Abril 14 Super Dona (V) Pre-K: Vaso de Yogur (V) Duraznos Fríos	Abril 15 Muffin de Desayuno (V) Mandarinas	Abril 16 Bagel Integral con Queso Crema(V) Elección de Fruta	Abril 17 Rebanada Pan de Frutas (V) Puré de Manzana	Abril 18 No Escuela Feriado
Abril 21 No Escuela Dia de Trabajo Docente	Abril 22 Vaso de Yogur con Granola (V) Pre-K: Vaso de Yogur (V) Mandarinas	Abril 23 Cereal Integral (V) Elección de Fruta	Abril 24 Rollo de Canela (V) Pre-K: Muffin de Arándano (V) Puré de Manzana	Abril 25 Biscuit Salchicha de Pollo Elección de Fruta
Abril 28 Rebanada Pan de Frutas (V) Duraznos Fríos	Abril 29 Bagel Integral con Queso Crema(V) Mandarinas	Abril 30 Muffin de Desayuno (V) Elección de Fruta	Menú sujeto a cambios. (V): Plato Principal sin carne. El desayuno incluye la opción de leche baja en grasa o descremada, fruta fresca y jugo de fruta 100%.	Opciones Diarias Plato Principal Cereal Integral (V) Barras de Cereal Combo Yogur & Barra de Cereal
<i>Descargo de responsabilidad por alergias a los alimentos: Por favor, tenga en cuenta que los Servicios de Nutrición Escolar preparan nuestros alimentos en cocinas comerciales, donde es posible el contacto a través de alérgenos alimentarios y donde a veces se hacen sustituciones de ingredientes y revisiones de recetas. Además, los fabricantes de los productos alimentarios comerciales que compramos pueden cambiar la elaboración de sus productos o la consistencia de sus ingredientes en cualquier momento sin previo aviso. Los ingredientes reales y el contenido nutricional pueden variar y no podemos garantizar que ningún alimento esté completamente libre de alérgenos alimentarios. Si tiene preguntas o alguna inquietud con respecto a los ingredientes de un alimento o receta específica, por favor comuníquese con la Oficina de Nutrición de las Escuelas Públicas de Durham al 919-560-2370.</i>				

Bocado de Nutrición

Cada Joven Saludable

¿Sabías que del 21 al 25 de abril se celebra la Semana Saludable de Todos los Niños? La Semana Saludable de Todos los Niños™ es una celebración anual de la salud y el bienestar escolar. Se lleva a cabo durante la última semana completa de Abril: cada día destaca las acciones que las escuelas y las familias están tomando para mejorar la salud y el bienestar de sus niños y adolescentes.

La nutrición, la actividad física y la salud mental influyen en el aprendizaje. Es importante comer comidas y meriendas nutritivas, dormir lo suficiente, tener un sistema de apoyo y estrategias saludables para manejar el estrés, y moverse más caminando, andando en bicicleta, bailando, practicando deportes u otras actividades. ¡Los jóvenes sanos están mejor preparados para aprender y prosperar!

Todos pueden tomar acción durante la Semana Saludable de Todos los Niños™ y durante todo el año. Obtenga más información y encuentre recursos en actionforhealthykids.org.

- Preparar y elegir alimentos y bebidas nutritivos.
- Muévete más para estar en forma.
- Sé amable contigo mismo y con los demás.
- Servir como modelo a seguir para la salud y el bienestar.
- Infórmese sobre la política de bienestar local de su distrito escolar y encuentre maneras de participar.
- Promueva y apoye el bienestar de su escuela, familia y comunidad.