



## Escuelas Públicas de Durham Menú Almuerzos Whitted Pre-K Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Abril 1</b> No Escuela Receso de Primavera	<b>Abril 2</b> No Escuela Receso de Primavera	<b>Abril 3</b> No Escuela Receso de Primavera	<b>Abril 4</b> No Escuela Receso de Primavera
<b>Abril 7</b> <b>Plato Principal:</b> Bocados Queso Mozzarella (V) con Marinara <b>Acompañantes:</b> Bocados de Batata Asada Manzanas Especiadas	<b>Abril 8</b> <b>Plato Principal:</b> Hamburguesa de Queso <b>Acompañantes:</b> Papas al Horno Opción de Fruta	<b>Abril 9</b> <b>Plato Principal:</b> Sándwich Filete de Pollo <b>Acompañantes:</b> Rodajas de Pepino & Dip Fruta Fresca	<b>Abril 10</b> <b>Plato Principal:</b> Espaguetis Horneado <b>Acompañantes:</b> Frijoles Verdes Peras Frías	<b>Abril 11</b> <b>Plato Principal:</b> Surtido de Pizzas <b>Acompañantes:</b> Ensalada Mixta & Aderezo Duraznos
<b>Abril 14</b> <b>Plato Principal:</b> Nachos de Queso (V) <b>Acompañantes:</b> Frijoles Pintos Manzanas Especiadas	<b>Abril 15</b> <b>Plato Principal:</b> Bistec con Salsa & Panecillo <b>Acompañantes:</b> Zanahorias al Vapor Cobbler de Frutas	<b>Abril 16</b> <b>Plato Principal:</b> Chicken & Vegetable Dumplings in Teriyaki Sauce <b>Acompañantes:</b> Steamed Broccoli Fruta Fresca	<b>Abril 17</b> <b>Plato Principal:</b> Trozos de Pollo <b>Acompañantes:</b> Papas al Horno Peras Frías	<b>Abril 18</b> No Escuela Feriado
<b>Abril 21</b> No Escuela Dia de Trabajo Docente	<b>Abril 22</b> <b>Plato Principal:</b> Sándwich Filete de Pollo <b>Acompañantes:</b> Batatas de CN Opción de Fruta	<b>Abril 23</b> <b>Plato Principal:</b> Sub de Albóndigas <b>Acompañantes:</b> Brócoli Fresco Orgánico Local Fruta Fresca	<b>Abril 24</b> <b>Plato Principal:</b> Pastel de Pollo & Panecillo <b>Acompañantes:</b> Papas Majadas Peras Frías	<b>Abril 25</b> <b>Plato Principal:</b> Surtido de Pizzas <b>Acompañantes:</b> Ensalada Mixta & Aderezo Duraznos
<b>Abril 28</b> <b>Plato Principal:</b> Nachos de Pavo con Queso <b>Acompañantes:</b> Frijoles Negros Manzanas Especiadas	<b>Abril 29</b> <b>Plato Principal:</b> Barbecued Chicken w/Roll <b>Acompañantes:</b> Frijoles Verdes Cobbler de Frutas	<b>Abril 30</b> <b>Plato Principal:</b> Trozos de Pollo <b>Acompañantes:</b> Verduras Verdes Sazonadas Fruta Fresca	Menú sujeto a cambios.  (V): Plato Principal sin Carne	El almuerzo incluye leche baja en grasa.
<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>				

## Familias Haciendo la Conexión

### Cada Niño 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](https://www.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.

