



## Escuelas Públicas de Durham Menú Desayuno Escuelas Especializadas – Abril 2025

Lunes Marzo 31	Martes Abril 1	Miércoles Abril 2	Jueves Abril 3	Viernes Abril 4
<b>Super Dona (V)</b> Duraznos Fríos	<b>Muffin de Desayuno (V)</b> Mandarinas	<b>Huevos Revueltos &amp; Tostada(V)</b> Opción de Fruta	<b>Rebanada Pan de Frutas(V)</b> Puré de Manzana	<b>Biscuit de Pollo</b> Papas Hash Brown
<b>Abril 7</b> <b>Mini Panqueques (V)</b> Duraznos Fríos	<b>Abril 8</b> <b>Vaso Yogur con Granola(V)</b> Mandarinas	<b>Abril 9</b> <b>Pizza de Desayuno</b> Opción de Fruta	<b>Abril 10</b> <b>Rollo de Canela (V)</b> Puré de Manzana	<b>Abril 11</b> <b>Biscuit Salchicha de Pollo</b> Papas Hash Brown
<b>Abril 14</b> <b>Super Dona (V)</b> Duraznos Fríos	<b>Abril 15</b> <b>Muffin de Desayuno (V)</b> Mandarinas	<b>Abril 16</b> <b>Huevos Revueltos &amp; Tostada(V)</b> Opción de Fruta	<b>Abril 17</b> <b>Rebanada Pan de Frutas(V)</b> Puré de Manzana	<b>Abril 18</b> No Escuela Feriado
<b>Abril 21</b> No Escuela Dia de Trabajo Docente	<b>Abril 22</b> <b>Vaso Yogur con Granola(V)</b> Mandarinas	<b>Abril 23</b> <b>Biscuit de Huevo &amp; Queso(V)</b> Opción de Fruta	<b>Abril 24</b> <b>Rollo de Canela (V)</b> Puré de Manzana	<b>Abril 25</b> <b>Biscuit Salchicha de Pollo</b> Papas Hash Brown
<b>Abril 28</b> <b>Rebanada Pan de Frutas(V)</b> Duraznos Fríos	<b>Abril 29</b> <b>Bagel Integral con Queso Crema(V)</b> Mandarinas	<b>Abril 30</b> <b>Waffle Jumbo con Rueda de Salchicha (Pollo)</b> Opción de Fruta	<b>2024-25 Precios Almuerzo:</b> Estudiantes: GRATIS Adultos: \$4.50 Leche (sola): \$0.50 <b>Opciones Diarias Plato Principal</b> Cereal Integral (V) Barras de Cereal Combo Yogur & Barra de Cereal	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%..

**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.

## 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](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.