



Nombre botánico: *Cucurbita pepo*

CALABAZA

Marca con un círculo todas las comidas del menú que contengan frutas y verduras de color naranja.

- ¿Cuántas comidas marcaste?
- ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita de color naranja?
- ¿Por qué te gusta comerla?

Neighborhood House Association



Excepciones Para Bebés		OCTUBRE 2021 MENU DE HEAD START			Viernes 1
Coliflor al vapor con lechuga Brócoli al vapor con espinacas Peras: Peras picada Manzanas: Puré de manzana Chips de tortilla: Tortilla blanda Palitos de zanahoria: Zanahorias al vapor WGR: Rico en cereales integrales * Agua ---- Opcional					Kashi Heart to Heart, Melón y Leche 1% Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Ensalada de Tomato Asado, <i>Ensalada Primavera</i> , y Leche 1% Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 4	Martes 5				Miercoles 6
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema de Calabaza, <i>Manzana</i> y Leche 1%	GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%	
El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1%	Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, <i>GE Totopos</i> , y Leche 1%	Pasta Mediterránea con Pollo Asado, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma y Pasas, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1%	
Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales	Naranja y Leche 1%	Licudo de Platano con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con <i>GE Totopos</i> y Agua*	
Lunes 11	Martes 12	Miercoles 13	Jueves 14	Viernes 15	
GE Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Granola con Miel, Nectarinas y Leche 1%	
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1%	Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1%	Sopa de Frijol Rojo, GE Pan Multigrano, Ensalada de Kale, Naranja y Leche 1%	
Galletas de Canela y Leche 1%	Smoothie de Calabaza y Panecillo Integral con Pasas	Dip de Frijole Negro con <i>GE Totopos</i> y Agua*	Naranja y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano	
Lunes 18	Martes 19	Miercoles 20	Jueves 21	Viernes 22	
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Panecillo de Trigo, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Calabaza, Melón, y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	GE Kashi Heart to Heart, Naranja y Leche 1%	
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%	Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Nectarina y Leche 1%	Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1%	Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Sandía y Leche 1%	Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, y Leche 1%	
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela	Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Manzana con Mantequilla de Chocolate	Persimmon y Leche 1% Temporary Snack	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*	
Lunes 25	Martes 26	Miercoles 27	Jueves 28	Viernes 29	
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Bagel Multigrano, Queso Crema, Pera, y Leche 1%	GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Sandía y Leche 1%	
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Calabaza, Naranja y Leche 1%	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Naranja y Leche 1%	Pollo Balsámico al Horno, Cuscús estilo Israelí con <i>Manzana</i> , Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1%	Pollo con Coco, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1%	
Pico de Gallo con <i>GE Totopos</i> y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	<i>Palitos de Zanahoria</i> con Dip de Sésamo y Leche 1%	<i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait de Temporada (Yogurt con Granola y Fruta) y Agua*	