

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Nombre botánico: Diospyros kaki



PÉRSIMOS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan frutas o verduras de color naranja.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuál es tu fruta de color naranja favorita?
- ¿Cuál es tu verdura de color naranja favorita?
- ¿Cuántas frutas y verduras de color naranja comerás este mes?



Neighborhood House Association

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	GE Bagel Mini con Queso Crema, Manzana y Leche 1%	Granola con Miel, Plátano y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Mango Tropical, Pera y Leche 1%	Kashi Heart to Heart, Melón y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Persimono y Leche 1%	Pavo Rostizado con Especies y Gravy, GE Pan de Trigo, Puré de Papa, Plátano y Leche 1%	Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Ensalada de Tomate Asado, Ensalada Primavera, y Leche 1%
Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua*	Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*	Yogurt de Camote, Galletas de Canela y Agua*	Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	NHA Servicios de Nutrición Cerrado	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, GE Totopos, y Leche 1%		Carné Marroquí, Arroz con Cúrcuma y Pásas, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Persimono y Leche 1%
Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela y Agua*	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*	Naranja y Leche 1%		Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
GE Corn Chex, Pera y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Persimono, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%	Granola con Miel, Nectarinas y Leche 1%
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, 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%	Pavo con Gravy y Pure de Papa, Reyeno Tradicional, Ensalada de Brocoli, Pie de Calabaza, 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 GE Totopos y Agua*	Naranja y Leche 1% <i>Feliz Acción de Gracias</i>	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Panecillo de Trigo, Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, Leche 1%	NHA Servicios de Nutrición Cerrado	NHA Servicios de Nutrición Cerrado
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%	Pasta Rotini a la Bolonesa, Ensalada César, Nectarina y Leche 1%	Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón 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		
Lunes 29	Martes 30	Excepciones Para Bebés		
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	GE Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 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		
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Calabaza, Naranja y Leche 1%	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Persimono y Leche 1%	<h1>NOVIEMBRE 2021</h1> <h2>H.S.</h2>		
Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*			