

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## MANZANAS

Marca con un círculo todas las manzanas en el menú.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De cuántas formas distintas se sirven las manzanas?
- ¿Cuántas manzanas piensas comer esta semana?



# Neighborhood House Association

Excepciones para Bebés		Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
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	 <b>DICIEMBRE 2021 MENU DE H.S.</b>	GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1% Pollo Balsámico al Horno, Cuscús estilo Israelí con <i>Manzana</i> , Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1% <i>Palitos de Zanahoria</i> con Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1% Pollo con Coco, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , y Leche 1% Palitos de Queso Mozzarella y Galletas de Trigo	GE Cereal Rice Chex, Sandía y Leche 1% Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1% Yogur de Vainilla y GE Granola
Lunes 6	Martes 7	Miercoles 8	Jueves 9	Viernes 10
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1% Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1% Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> y Agua*	GE Bagel Mini con Queso Crema, <i>Manzana</i> y Leche 1% Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1% Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Granola con Miel, Plátano y Leche 1% Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i> , Naranja y Leche 1% Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*	Panecillo Inglés, Queso Crema de Mango Tropical, <i>Pera</i> y Leche 1% Pavo Rostizado con Especies y Gravy, GE Pan de Trigo, Puré de Papa, Plátano y Leche 1% Yogurt de Camote, Galletas de Canela y Agua*	Kashi Heart to Heart, Melón y Leche 1% Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Ensalada de Tomate Asado, <i>Ensalada Primavera</i> , y Leche 1% Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1% El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, <i>Pera</i> , y Leche 1% Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela y Agua*	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1% Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada California, Naranja y Leche 1% Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , y Leche 1% Naranja y Leche 1%	GE Bagel Mini con Queso Crema, <i>Manzana Golden</i> y Leche 1% Pasta Mediterránea con Pollo Asado, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1% Licuado de Plátano con Galletas de Canela, y Agua*	GE Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1% Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma y Pasas, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1% Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*
Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
GE Corn Chex, <i>Pera</i> 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% Galletas de Canela y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1% Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1% Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1% Sandwich de Carne con Queso Cheddar con Tomate y Lechuga, Pure de Papa, <i>Pera</i> , y Leche 1% Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*	GE Cereal Rice Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1% Pasta con Tomate Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, <i>Pera</i> y Leche 1% Naranja y Leche 1%	Holiday NHA Nutrition Services Closed
Lunes 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1% Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1% Galletas de Canela y Leche 1%	GE Panecillo de Trigo, <i>Manzana</i> y Leche 1% Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Duraznos y Leche 1% Queso con Galletas de Trigo	Panecillo Inglés con Queso Crema de <i>Manzana</i> y Canela, y Melón, Leche 1% Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1% Manzana con Mantequilla de Chocolate	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% Sandwich de Pavo y Queso Suizo con Tomate y Lechuga, Ensalada de Papa, Sandía y Leche 1% Persimmon y Leche 1%	Holiday NHA Nutrition Services Closed