

Nombre botánico: Lactuca sativa



LECHUGA ROMANA

## LECHUGAS

Visita la sección de frutas y verduras frescas de tu tienda de comestibles.

- ¿Cuántos tipos de lechugas encontraste?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Cuál es tu fruta favorita?

# Neighborhood House Association



Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
GE Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Manzana 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, Broccoli al Vapor, 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 Manzana, Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1%	Pollo con Coco, GE Arroz Integral, Ensalada de Espinaca y Arándanos, y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Ensalada California, Plátano y Leche 1%
Galletas de Canela y Leche 1%	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%	Manzana y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait de Temporada (Yogurt con Granola y Fruta) y Agua*
Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
GE Cereal Rice 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, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Inegral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Naranja 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 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<b>Dia Festivo</b> NHA Nutrition Services Cerrado	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	GE Bagel Mini con Queso Crema, Manzana Golden y Leche 1%	GE Granola con Miel, 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%	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 Cheddar con Galletas Integrales y Agua*	Naranja y Leche 1%	Licudo de Platano con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
GE Corn Chex, Pera y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, 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 Maiz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, y Leche 1%	Carne Sazonada, Arróz 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 Fresa con Manzana	Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	Naranja y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 31	Exepciones para Bebés			
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	Coliflor al vapor con lechuga Brócoli al vapor con espinacas Peras: Peras picada		<h1>ENERO 2022</h1> <h2>MENU DE HEAD START</h2>	
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%	Manzanas: Puré de manzana Chips de tortilla: Tortilla blanda Palitos de zanahoria: Zanahorias al vapor			
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	WGR: Rico en cereales integrales * Agua ---- Opcional			