



## VEGETALES DE HOJA COCINADOS

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos vegetales están crudos?
- ¿Cuántos están cocinados?
- ¿Cuál es tu vegetal cocinado favorito?
- ¿Cuál es tu vegetal de hoja cocinado favorito?

# Neighborhood House Association



Toddler Accommodations	Martes 1	Miercoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Lettuce-Steamed Cauliflower Spinach-Steamed Broccoli Pears---Soft Pears Apples---Applesauce Tortilla Chips---Soft Tortilla Carrot Sticks---Steamed Carrots WGR---Whole Grain Rich *Water ---- Optional	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, Pera 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%
	Smoothie de Fresa y Manzana	Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	Naranja y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 7	Martes 8	Miercoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, 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, Ensalada César, Naranja 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 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	Viernes 18
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	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 Estilido 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%
Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	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 Manzana) y Agua*
Lunes 21	Martes 22	Miercoles 23	Jueves 24	Viernes 25
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	GE Granola, Manzana y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	GE Cereal Kashi Heart to Heart, Melón y Leche 1%	Panecillo Ingles, Queso Crema Pera 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 Ingegral, Ensalada de Lechuga con Tomato, 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 Tomato 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 28	Martes 29	Miercoles 30	Jueves 31	<p><b>MARZO 2022</b></p> <p>HEAD START MENU</p>
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Manzana Golden 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%	Pasta Mediterránea con Pollo Asado, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1% <b>NHA NS CERRADO</b>	
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%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	