

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



MELÓN Y SANDÍA

Marca con un círculo todas las comidas que tengan melón o sandía.
 Marca con una estrella todas las comidas que te gustaría probar.

- ¿Cuántos tipos de melones distintos hay en el menú?
- ¿Sirven melón o sandía en el bufé de ensalada?
- ¿Cuál es tu tipo de melón favorito?

Neighborhood House Association



Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%	GE Cereal de <i>Avena</i> , <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, Brócoli asado, 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, <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 (Yogurt con Granola y Durazno) y Agua*
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Granola, <i>Manzana</i> 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 Creama de Frutas Tropicales, <i>Pera</i> y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Inegral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i> , Naranja y Leche 1%	<i>Pavo Rostizado con Especies y Gravy</i> , 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, <i>Ensalada Primavera</i> , y Leche 1%
Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> 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 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
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%	Bagel Mini con Queso Crema, <i>Manzana Golden</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%	<i>Pasta Mediterránea con Pollo Asado</i> , 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 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*	Pico de Gallo con <i>GE Totopos</i> y Agua*
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
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, <i>Pera</i> y Leche 1%
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maiz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , 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* y Manzana	Dip de Frijole Negro con <i>GE Totopos</i> y Agua*	Naranja y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Exepciones para Bebés	
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, Leche 1%	Augusto 2022 Menu Interno	
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%		
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Manzana con Mantequilla de Chocolate		
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 vapor WGR: Rico en cereales integrales * Agua ---- Opcional				