

Nombre botánico: *Capsicum annuum*



## CHILES Y PIMIENTOS

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos vegetales son de color verde?
- ¿Cuántos son de color rojo?
- ¿Cuántos son de color amarillo?
- Dibuja una estrella a lado de tus vegetales favoritos.



|   |   | Excepciones para Bebés   | Jueves 1  | Viernes 2   |
|---|---|--|---|---|
| <b>Septiembre 2022</b><br><b>Menu Interno</b>                                  |   | Coliflor al vapor con lechuga<br>Brócoli al vapor con espinacas<br>Peras: Pera picada<br>Manzanas: Puré de manzana<br>Chips de tortilla: Tortilla blanda<br>Palitos de zanahoria: Zanahorias vapor<br>WGR: Rico en cereales integrales<br>* Agua ---- Opcional | GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%<br>Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Sandía y Leche 1%<br>Persimmon y Leche 1% | GE Kashi Heart to Heart, Naranja y Leche 1%<br>Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, y Leche 1%<br>Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua* |
| Lunes 5   | Martes 6  | Miércoles 7  | Jueves 8  | Viernes 9   |
| <b>Día Festivo</b><br>NHA Nutrition Services Cerrado  | 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%  |
|   | 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%   | Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%  | Manzana y Palitos de Queso Mozzarella   | Parfait (Yogurt con Granola y Fruta) y Agua*  |
| Lunes 12  | Martes 13   | Miércoles 14   | Jueves 15   | Viernes 16  |
| 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 Creama de Frutas Tropicales, Pera y Leche 1%  |
|  Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1% | Pollo al Horno, Arróz Jasmín, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%  | Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, 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 de Chile Morrón, 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 19  | Martes 20   | Miércoles 21   | Jueves 22   | Viernes 23  |
| 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%   | 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%   | 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 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%   | Licuado de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*   | Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*  |
| Lunes 26  | Martes 27   | Miércoles 28   | Jueves 29   | Viernes 30  |
| 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, Pera 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, 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 Calabaza y Manzana  | Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*  | Naranja y Leche 1%  | Arroz con Leche 1% y Plátano  |