

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



Nombre botánico: Cucurbita pepo

CALABAZA

Marca con un círculo todas las comidas del menú que contengan frutas y verduras de color naranja.

- ¿Cuántas comidas marcaste?
- ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita de color naranja?
- ¿Por qué te gusta comerla?

Neighborhood House Association



Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema Calabaza 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, Nectarina 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 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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 Estillo Salvador, Sopa de Calabaza, 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 Calabaza)
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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 Inglés, Queso Crema de Calabaza, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, 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 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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 de Calabaza, Manzana y Leche	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	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	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales	Naranja y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela,	Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 31	Excepciones para Bebés		<h2>OCTUBRE 2022</h2> <p>Menu de Head Start Interno</p>	
GE Corn Chex, Pera y Leche 1%	Coliflor al vapor con lechuga			
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, Pera y Leche 1%	Brócoli al vapor con espinacas			
Galletas de Canela y Leche 1%	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			

All Milk is 1% and Unflavored

Copyright © 2021 by The Neighborhood House Association (NHA). All rights reserved. No part of this document may be reproduced without the prior written permission of NHA