

Nombre botánico: Diospyros kaki



PÉRSIMOS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan frutas o verduras de color naranja.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuál es tu fruta de color naranja favorita?
- ¿Cuál es tu verdura de color naranja favorita?
- ¿Cuántas frutas y verduras de color naranja comerás este mes?

Neighborhood House Association



Excepciones para Bebés	Martes 1	Miercoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Coliflor al vapor con lechuga Brócoli al vapor con espinacas Pera: Peras picada Manzanas: Puré de manzana Chips de tortilla: Tortilla blanda Palitos de zanahoria: Zanahorias vapor WGR: Rico en cereales integrales * Agua ---- Opcional	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1% Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1% Smoothie de Fresa* y Manzana	Panecillo Inglés, Queso Crema de Persimo, Naranja y Leche 1% Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1% Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1% Pasta con Tomate Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1% Naranja y Leche 1%	Granola con Miel, Pera y Leche 1% Sopa de Frijol Rojo, GE Pan Multigrano, Ensalada de Kale, 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% Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1% Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1% Pasta Rotini a la Bolonesa, Ensalada César, Nectarina y Leche 1% Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, Leche 1% Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1% Manzana con Mantequilla de Chocolate	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Sandía y Leche 1% Persimos y Leche 1%	NHA NS CERRADO
Lunes 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1% Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Calabaza, Naranja y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1% Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Persimos y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Manzana y Leche 1% Pollo Balsámico al Horno, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1% Pavo con Gravy, Reyeno de Pan, Pure de Camote, Pera, Pie de Calabaza, y Leche 1% Acción de Gracias	
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	Viernes 18
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1% Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Persimos, y Leche 1%	GE Granola, Manzana y Leche 1% Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1% Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Kashi Heart to Heart, Melón y Leche 1% Sandwich de Pavo con Queso, Ensalada de Papa, Platan y Leche 1% NHA NS CLOSED	GE Cereal Rice Chex, Sandía y Leche 1% Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Ensalada California, Plátano y Leche 1% Parfait de Temporada (Yogurt con Granola y Fruta)
Lunes 21	Martes 22	Miercoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua*	Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Queso Cottage con Hierbas y Galletas de Trigo y Agua*	WGR Galletas de Canela y Leche 1%	Pure de Manzana y Leche 1%
Lunes 28	Martes 29	Miercoles 30	NOVIEMBRE 2022 Menu de Head Start Externo	
GE Rice Chex, Pera y Leche 1% El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1% Galletas de Canela y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1% Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry con Tomate y Lechuga, Ensalada California, Naranja y Leche 1% Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE Totopos, Manzana, y Leche 1% Naranja y Leche 1%		