



MANZANAS

Marca con un círculo todas las manzanas en el menú.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De cuántas formas distintas se sirven las manzanas?
- ¿Cuántas manzanas piensas comer esta semana?

Neighborhood House Association



 Diciembre 2022 Menu Interno			Jueves 1	Viernes 2
Lunes 5			Jueves 8	Viernes 9
GE Corn Chex, <i>Pera</i> 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 Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , y Leche 1%			Pasta con Tomate Seco, Pollo con Paprika, <i>Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1%</i>	Sopa de Frijol Rojo, GE Pan Multigrano, Ensalada de Kale, Naranja y Leche 1%
Galletas de Canela y Leche 1%			Galleta de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Martes 6			Martes 13	
Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%			GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	
Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%			Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Nectarina y Leche 1%	
Smoothie de Fresa y Manzana			Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	
Miercoles 7			Miercoles 14	
Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%			Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, Leche 1%	
Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1%			Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, <i>Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1%</i>	
Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*			Manzana con Mantequilla de Chocolate	
Jueves 8			Jueves 15	
GE Cereal Rice Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%			GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	
Pasta con Tomate Seco, Pollo con Paprika, <i>Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1%</i>			Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Sandía y Leche 1%	
Galleta de Canela y Leche 1%			Galleta de Canela y Leche 1%	
Viernes 9			Viernes 16	
Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%			GE Kashi Heart to Heart, Naranja y Leche 1%	
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , y Leche 1%			Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, y Leche 1%	
Galletas de Canela y Leche 1%			Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*	
Lunes 12			Lunes 19	
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%			GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%			Sandwich de Pollo Estilo Salvador, <i>Sopa de Calabaza</i> , Naranja y Leche 1%	
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela			Galletas de Canela y Leche 1%	
Martes 13			Martes 20	
GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%			Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%	
Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Nectarina y Leche 1%			Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Naranja y Leche 1%	
Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*			Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	
Miercoles 14			Miercoles 21	
Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, Leche 1%			GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%	
Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, <i>Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1%</i>			Pollo Balsámico al Horno, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1%	
Manzana con Mantequilla de Chocolate			Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%	
Jueves 15			Jueves 22	
GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%			Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%	
Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Sandía y Leche 1%			Pollo con Coca, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , Pera, y Leche 1%	
Galleta de Canela y Leche 1%			Manzana y Palitos de Queso Mozzarella	
Viernes 16			Viernes 23	
GE Kashi Heart to Heart, Naranja y Leche 1%			GE Cereal Rice Chex, Sandía y Leche 1%	
Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, y Leche 1%			Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada de Papa, Plátano y Leche 1%	
Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*			NHA NS CERRADO	
Lunes 19			Lunes 26	
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%			GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, <i>Sopa de Calabaza</i> , Naranja y Leche 1%			Sandwich de Carne con Queso Cheddar, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1%	
Galletas de Canela y Leche 1%			Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	
Martes 20			Martes 27	
Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%			GE Granola, <i>Manzana</i> y Leche 1%	
Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Naranja y Leche 1%			Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	
Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*			NHA NS CERRADO	
Miercoles 21			Miercoles 28	
GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%			Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	
Pollo Balsámico al Horno, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1%			Pasta Mediterránea con Pollo Asado, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	
Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%			Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Zanahorias al Vapor, Duraznos, y Leche 1%	
Jueves 22			Jueves 29	
Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%			GE Cereal de Avena, Melón y Leche 1%	
Pollo con Coca, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , Pera, y Leche 1%			Galletas de Canela y Leche 1%	
Manzana y Palitos de Queso Mozzarella			Viernes 30	
GE Cereal de Avena, Melón y Leche 1%			Panecillo Inglés, Queso Crema de Frutas Tropicales, <i>Pera</i> y Leche 1%	
Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Zanahorias al Vapor, Duraznos, y Leche 1%			Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, <i>Ensalada Primavera</i> , Manzanas y Leche 1%	
Galletas de Canela y Leche 1%			NHA NS CERRADO	
Viernes 23			Viernes 30	
GE Cereal Rice Chex, Sandía y Leche 1%			Puré de Manzana Casero y Leche 1%	
Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada de Papa, Plátano y Leche 1%			NHA NS CERRADO	
Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*			Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	
Lunes 26			Lunes 26	
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%			GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, <i>Sopa de Calabaza</i> , Naranja y Leche 1%			Sandwich de Carne con Queso Cheddar, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1%	
Galletas de Canela y Leche 1%			Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	
Martes 27			Martes 27	
Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%			GE Granola, <i>Manzana</i> y Leche 1%	
Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Naranja y Leche 1%			Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	
Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*			NHA NS CERRADO	
Miercoles 28			Miercoles 28	
GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%			Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	
Pollo Balsámico al Horno, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón, y Leche 1%			Pasta Mediterránea con Pollo Asado, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	
Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%			Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Zanahorias al Vapor, Duraznos, y Leche 1%	
Jueves 29			Jueves 29	
Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%			GE Cereal de Avena, Melón y Leche 1%	
Pollo con Coca, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , Pera, y Leche 1%			Galletas de Canela y Leche 1%	
Manzana y Palitos de Queso Mozzarella			Viernes 30	
GE Cereal de Avena, Melón y Leche 1%			Panecillo Inglés, Queso Crema de Frutas Tropicales, <i>Pera</i> y Leche 1%	
Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Zanahorias al Vapor, Duraznos, y Leche 1%			Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, <i>Ensalada Primavera</i> , Manzanas y Leche 1%	
Galletas de Canela y Leche 1%			NHA NS CERRADO	
Viernes 30			Viernes 30	
Puré de Manzana Casero y Leche 1%			Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	