

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Nombre botánico: Lactuca sativa



LECHUGA ROMANA

LECHUGAS

Visita la sección de frutas y verduras frescas de tu tienda de comestibles.

- ¿Cuántos tipos de lechugas encontraste?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Cuál es tu fruta favorita?

Neighborhood House Association



Lunes 2	Lunes 3	Miercoles 4	Jueves 5	Viernes 6
GE Rice Chex, Naranja, & Leche 1% NHA NS Cerrado	GE Cereal Corn Chex, <i>Fruta</i> 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%
Sandwich de Pavo con Queso, Ensalada de Papa, Pera, & Leche 1%	Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Tomate y lechuga, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , Manzana 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	Queso Cheddar con Galletas Integrales y Agua*	Naranja y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*
Lunes 9	Lunes 10	Miercoles 11	Jueves 12	Viernes 13
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> , <i>Pera</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, <i>Pera</i> y Leche 1%	Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, <i>Pera</i> y Leche 1%	Sopa de Frijol Rojo, GE Pan Multigrano, Ensalada de Kale, Naranja y Leche 1%
Galletas de Canela y Leche 1%	Smoothie Tropical y Manzana *receta de temporada	Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Naranja y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 16	Lunes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1% NHA NS Cerrado	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela, y Melón, Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Trigo, Naranja y Leche 1%
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Ensalada Primavera Naranja y Leche 1%	Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Naranja, 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, Manzana y Leche 1%
Galletas de Canela y Leche	Ensalada de Frijol Negro y Elote con <i>Totopos</i> y Agua*	Manzana con Mantequilla de Chocolate	Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
Lunes 23	Lunes 24	Miercoles 25	Jueves 26	Viernes 27
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, <i>Pera</i> , y Leche 1%	GE Cereal de Avena, <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 Estillo Salvador, Crema de Coliflor* , 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> , <i>Pera</i> , y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maiz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1%
*receta de temporada				
Pico de Gallo con GE <i>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 de Temporada (Yogurt con Granola y Fruta) y Agua*
Lunes 30	Lunes 31			
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Granola, <i>Manzana</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%			
Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> y Agua*	Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*			

Enero 2023

Menu Externo

