



VEGETALES DE HOJA COCINADOS

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos vegetales están crudos?
- ¿Cuántos están cocinados?
- ¿Cuál es tu vegetal cocinado favorito?
- ¿Cuál es tu vegetal de hoja cocinado favorito?

Neighborhood House Association



Marzo 2023		Excepciones para Bebés		Miercoles 1		Jueves 2		Viernes 3	
Menu Externo 		Lechuga: coliflor al vapor Espinacas: broccoli al vapor Peras: Peras picada Manzanas: Puré de manzana Chips de tortilla: Tortilla blanda Zanahoria: Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional		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%	
				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> , , Pera, y Leche 1%		Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1%	
				<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 6		Martes 7		Miercoles 8		Jueves 9		Viernes 10	
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%		GE Granola, <i>Manzana</i> y Leche 1%		Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%		GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Melón y Leche 1%		Panecillo Ingles, Queso Creama Tropical, <i>Pera</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%		Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i> , 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, Sopa de Tomate y Albahacar, <i>Ensalada Primavera</i> , Naranja, y Leche 1%	
Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> 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 13		Martes 14		Miercoles 15		Jueves 16		Viernes 17	
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1%		GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</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%	
El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1%		Sandwich de Ensalada de Pollo al Curry con 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		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%		Licuado de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela		Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*	
Lunes 20		Martes 21		Miercoles 22		Jueves 23		Viernes 24	
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 Maíz 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, 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 Temporada y Manzana		Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*		Naranja y Leche 1%		Arroz con Leche 1% y Plátano	
Lunes 27		Martes 28		Miercoles 29		Jueves 30		Viernes 31	
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%		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 Hojuelas de Trigo, 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, <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%		Sandwich de Pavo con Queso, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%	
Smoothie de Yogur con Moras y Menta y Galletas de Canela		Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*		Manzana con Mantequilla de Chocolate		Galletas de Canela y Leche 1%		Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*	