



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 Menu Interno		Excepciones para Bebés	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Lechuga: coliflor al vapor Espinacas: broccoli al vapor Pera: Pera picada Manzanas: Puré de manzana Chips de tortilla: Tortilla blanda Zanahoria: Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional	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%
			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, , Pera, y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Ensalada California, Plátano y Leche 1%
			Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%	Manzana 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, Pera y Leche 1%	GE Granola, Manzana 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, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%		Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, 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, Sopa de Tomate y Albahacar, 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 13	Martes 14		Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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, 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 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 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 y Agua*	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*		Naranja y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 20	Martes 21		Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
GE Corn Chex, Pera y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%		Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%	Granola con Miel, Pera y Leche 1%
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, 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 Totopos 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, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana 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, Ensalada César, 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%	NHA NS Cerrado Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*