

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## BAYAS

Marca con un círculo todas las bayas en el menú.

- ¿Cuántas marcaste?
- ¿Cuántas son rojas?
- ¿Cuántas son azules/moradas?
- ¿Cuál es tu baya favorita?

# Neighborhood House Association



Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%	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%
Sandwich de Pollo Estillo Salvador, <b>Sopa de Zanahoria con Gengibre</b> , 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, <b>Ensalada de Espinaca y Arándanos</b> , , Pera, y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, <b>Ensalada California</b> , Plátano y Leche 1%
Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	Queso Cheddar con Pan de Pita	<b>Palitos de Zanahoria</b> con Dip de Sésamo y Leche 1%	<b>Manzana</b> y Palitos de Queso Mozzarella	Yogurt de Vainilla con Granola
Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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 de Mora, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <b>Ensalada César</b> , Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, <b>Ensalada de Lechuga con Tomate</b> , 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, <b>Ensalada Primavera</b> , Naranja y Leche 1%
Hummus con Cilantro, <b>Palitos de Zanahoria</b> 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 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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, Tomate y lechuga, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE Totopos, 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 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 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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, <b>Ensalada de repollo y Cilantro</b> , Pera y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz Blanco, <b>Ensalada Italiana</b> , 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 <b>Fresa y Naranja</b> y Manzana	Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	Naranja y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Exepciones para Bebés				
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		<h1>April 2023</h1> <p>Menu Externo</p>		

