

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	Miércoles 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, Sopa de Zanahoria con Gengibre , 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, Ensalada de Espinaca y Arándanos , Pera, y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Ensalada California , Plátano y Leche 1%
Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	Queso Cheddar con Pan de Pita	Palitos de Zanahoria con Dip de Sésamo y Leche 1%	Manzana y Palitos de Queso Mozzarella	Yogurt de Vainilla con Granola
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 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 Inglés, Queso Crema de Mora, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César , Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmín, Ensalada Sésamo, Sandía y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, 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 17	Martes 18	Miércoles 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, 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 24	Martes 25	Miércoles 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, Ensalada de repollo y Cilantro , y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz 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 Fresa y Naranja 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				

Abril 2023

Menu Interno

