La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Neighborhood House Association

FRESAS

Marca todas las comidas del menú que tengan fresas.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántas veces aparecen las fresas en el almuerzo? ¿Para el desayuno?
- ¿Cómo te gusta más comer fresas?

Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Cereal Rice Chex, *Pera* y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, *Manzana* y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Fresa 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*, Nectarina 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, y Leche 1%
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela	Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Manzana con Mantequilla de Chocolate	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
Lunes 8	**Martes 9**	**Miercoles 10**	**Jueves 11**	**Viernes 12**
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 Fresa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Sandía y Leche 1%
Sandwich de Pollo Estillo Salvador, **Sopa de Zanahoria y Gengibre***, Naranja y Leche 1% ***de temporada**	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*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	*Palitos de Zanahoria* con Dip de Sésamo y Leche 1%	*Manzana* y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait de Temporada (Yogurt con Granola y Manzana) y Agua*
Lunes 15	**Martes 16**	**Miercoles 17**	**Jueves 18**	**Viernes 19**
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 Fresa, *Pera* y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, *Ensalada César,* Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmín, 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 Rostisado con Especias 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*, Naranja 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 22	**Martes 23**	**Miercoles 24**	**Jueves 25**	**Viernes 26**
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 Arcoíris, Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma y Pasas, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1%
Queso Cottage con Fresas, Galletas de Canela y Agua*	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*	Naranja y Leche 1%	Licuado de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE *Totopos* y Agua*
Lunes 29	**Martes 30**	**Miercoles 31**		
GE Corn Chex, *Pera* y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%		
Sandwich de Pavo con Queso, Ensalada de Papa, *Pera* y Leche 1% NS Cerrado	Carne Sasonada, Arróz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1%		
Manzana y Leche 1%	**Smoothie de Fresa y Naranja*** y GE Galletas de Canela	Dip de Frijole Negro con GE *Totopos* y Agua*		

Mayo 2023

Menu Interno

Copyright © 2021 by The Neighborhood House Association (NHA). All rights reserved. No part of this document may be reproduced without the prior written permission of NHA