La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Nombre botánico: *Cucurbita pepo*

CALABAZA

Marca con un círculo todas las comidas del menú que contengan frutas y verduras de color naranja.

- ¿Cuántas comidas marcaste?
- ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita de color naranja?
- ¿Por qué te gusta comerla?

Neighborhood House Association

Septiembre 2023

Menu Externo

Exepciones para Bebés	Viernes 1
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	Panecillo Ingles, Queso Creama de Frutas Tropicales, *Pera* y Leche 1% Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Sopa de Tomate y Albahacar, *Ensalada Primavera*, y Leche 1% Puré de Manzana Casero y Leche 1%

Lunes 4	Martes 5	Miercoles 6	Jueves 7	Viernes 8
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% Día Festivo, NHA NS Cerrado	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%	Pollo con Arroz Rojo, 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 Pasas y Arándanos, Galletas de Canela	Crema de Girasol y Galletas Integrales	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Licuado de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y	Pico de Gallo con GE *Totopos* y Agua*

Lunes 11	Martes 12	Miercoles 13	Jueves 14	Viernes 15
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 Sasonada, 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 Calabaza* y Manzana *de temporada	Dip de Frijole Negro con GE *Totopos* y Agua*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano

Lunes 18	Martes 19	Miercoles 20	Jueves 21	Viernes 22
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*, 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 Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*

Lunes 25	Martes 26	Miercoles 27	Jueves 28	Viernes 29
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 Calabaza*, 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, Granola y Calabaza*)

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