



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



Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
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 Frutas Tropicales, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmin, 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 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 Albahaca, 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 Vainilla, Galletas de Canela y Agua*	Puré de Manzana y Leche 1%
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
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%	Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma y Pasas, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1%
Día Festivo – NHA Cerrado				
GE Galletas de Canela y Leche 1%	Galletas Integrales y Queso Mozzarella	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
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, Pera 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 Tomate 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%	Plátano y Leche 1%
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Calabaza 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, Manzana y Leche 1%
Yogur de Vainilla con GE Galletas de Canela y Agua*	Pico de Gallo con Totopos y Agua*	Manzana con Leche 1%	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
Lunes 30	Martes 31	Excepciones para Bebés		
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%	Lechuga: coliflor al vapor Espinacas: brocoli al vapor Perras: Perras picada Manzanas: Puré de manzana Chips de tortilla: Tortilla blanda Zanahoria: Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ----- Opcional		
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Calabaza*, Naranja y Leche 1%	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Naranja y Leche 1%			
*De temporada				
Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*			

Octubre 2023

Menu Externo