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

Lunes 2	Martes 3	Mieroles 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 Ingles, Queso Creama de Frutas Tropicales, *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*, 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**	**Mieroles 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% Dia Festivo – NHA 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%
GE Galletas de Canela y Leche 1%	Galletas Integrales y Queso Mozarella	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Licuado de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE *Totopos* y Agua*
Lunes 16	**Martes 17**	**Mieroles 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, y* Leche 1%	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%	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%	Plátano y Leche 1%
Lunes 23	**Martes 24**	**Mieroles 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, 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**	**Exepciones para Bebés**		
GE Cereal Corn Chex, *Pera* y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 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		
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, **Sopa de Calabaza***, Naranja y Leche 1% ***De temporada**	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Naranja y Leche 1%			
Pico de Gallo *con GE Totopos* y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*			

Octubre 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