



LECHUGAS

Visita la sección de frutas y verduras frescas de tu tienda de comestibles.

- ¿Cuántos tipos de lechugas encontraste?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Cuál es tu fruta favorita?

Neighborhood House Association



Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
	GE Cereal Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema y Canela y, Melón, Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%
	Pasta Rotini a la Bolonesa, Chicharos al Vapor, Naranja, 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, Melón Verde y Leche 1%	Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%
	Galletas de Canela y Leche 1%	Manzana con Leche 1%	GE Galleta 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 Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, <i>Pera</i> , y Leche 1%	GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Chex, Melón, y Leche 1%
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Coliflor* , 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, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , <i>Pera</i> , y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1%
Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	<i>Palitos de Zanahoria</i> con Dip de Yogur y Leche 1%	<i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait de Temporada* Yogurt con Granola y Naranja*
Lunes 15	Martes 16	Miercoles 17	Jueves 18	Viernes 19
GE Cereal Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Granola, <i>Manzana</i> 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, <i>Pera</i> y Leche 1%
Sandwich de Pavo con Queso, Ensalada Papa, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i> , 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, <i>Ensalada Primavera</i> , Naranja y Leche 1%
NS Cerrado <i>Palitos de Zanahoria</i> y Leche 1%	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 Cereal Chex, Naranja y Leche 1%	GE Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, <i>Manzana Golden</i> y Leche 1%	GE Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%
El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, <i>Pera</i> , y Leche 1%	Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Tomate y lechuga, <i>Ensalada California</i> , Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , <i>Manzana</i> y Leche 1%	Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma, 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*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*
Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	ENERO 2024 Menu Externo	Excepciones 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
GE Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%		
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , <i>Pera</i> y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, <i>Pera</i> y Leche 1%		
Galletas de Canela y Leche 1%	Smoothie de <i>Zanahoria Tropical*</i> y Manzana *De Temporada	Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*		