

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



VEGETALES DE RAÍZ

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos son vegetales de raíz (zanahorias, nabos, chirivías)?
- ¿Cuántos son tubérculos (papas, camotes)?
- Dibuja una estrella junto a tu vegetal de raíz o tubérculo favorito.
- ¿Cuál es tu manera favorita de comer vegetales de raíz?

Neighborhood House Association



Excepciones para Bebés		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
 MAYO 2024 Menu Externo		Lechuga---coliflor al vapor Espinacas---broccoli al vapor Peras---Peras picada Manzanas---Puré de manzana Chips de tortilla---Tortilla blanda Zanahoria---Zanahorias al vapor Col rizada---Guisantes al vapor Cabba---Zanahorias al vapor * Agua Opcional	Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Melón y Leche 1%
Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, Ensalada de Lechuga con Tomate, 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 Albahaca, Ensalada Primavera, Naranja y Leche 1%
Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*		Yogurt de Camote, Galletas de Canelas y Agua*		Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
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, 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 Galletas 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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 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%
Manzana y Leche 1%	Smoothie de Bayas y Naranja, y Galletas de Canela	Dip de Frijoles Negro con GE Totopos y Agua*	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche y Plátano
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
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, 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, y Leche 1%	Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana, y Leche 1%
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, Galletas de Canela y Agua*	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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
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, Melón y Leche 1%
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Jengibre y Zanahoria, Naranja y Leche 1%	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%
NHA NS CLOSED		Palitos de Zanahoria con Dip de Yogur y Leche 1%	Manzana y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait (Yogur con Granola y Manzanas Asadas) y Agua*

Copyright © 2024 by The Neighborhood House Association (NHA). All rights reserved. No part of this document may be reproduced without the prior written permission of NHA