

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



Nombre botánico: *Spinacia oleracea*

ESPINACAS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan espinacas.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuáles son las distintas maneras de preparar las espinacas?
- ¿Tu escuela ofrece espinacas en su bufé de ensalada?

Neighborhood House Association



Junio 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 al vapor Col rizada---Guisantes al vapor Cabbas---Zanahorias al vapor * Agua Opcional				
Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
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, Arróz Jasmín, Ensalada Sésamo, Melón y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, 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%
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 Camote, Galletas de Canelas y Agua*	Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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%	Came 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 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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, Arróz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%	Sándwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Zanahorias, Peras, y Leche 1%	Macarrones con Queso y 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%
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 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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 en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana, y Leche 1%
Smoothie de Yogurt con Moras y Menta, Galletas de Canela y Agua*	Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Manzana con Mantequilla de Cacao	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*