

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## FRESA

### Conocimiento de Nutrición

- Las fresas contienen vitamina C y antioxidantes, que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.
- Las fresas contienen nutrientes que pueden ayudar a controlar la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Las fresas contienen compuestos vegetales que pueden ayudar a mantener el cerebro alerta y prevenir la pérdida de memoria relacionada con la edad.

# Neighborhood House Association



		Exepciones para Bebés	Jueves 1	Viernes 2
<p>3</p> <p>mayo 2025 </p> <p>EXTERNO</p>		<p>Lechuga: Coliflor al vapor</p> <p>Espinacas: Broccoli al vapor</p> <p>Peras: Peras picada</p> <p>Manzanas: Puré de Manzana</p> <p>Chips de tortilla: Tortilla Blanda</p> <p>Zanahoria: Zanahorias vapor</p> <p>Col: Zanahorias vapor</p> <p>GE: Grano Entero</p> <p>* Agua ---- Opcional no es un componente de CACFP</p>	<p>GE Cereal Rice Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%</p> <p>Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Brocoli con Pasas, Fresas, y Leche 1%</p> <p>GE Galleta de Canela y Leche 1%</p>	<p>Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Sándwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Sopa de Calabacita, Naranja, y Leche 1%</p> <p>Arroz con Leche 1% y Plátano</p>
Lunes 5	Martes 6	Miercoles 7	Jueves 8	Viernes 9
<p>4</p> <p>Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Sándwich de Pavo con Arándanos &amp; Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%</p> <p>Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*</p>	<p>GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%</p> <p>Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i>, Naranja y Leche 1%</p> <p>Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*</p>	<p>Panecillo Inglés con Queso Crema de Fresa, Melón, Leche 1%</p> <p>Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1%</p> <p>Manzana con Mantequilla de Chocolate</p>	<p>GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%</p> <p>Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1%</p> <p>GE Galleta de Canela y Leche 1%</p>	<p>GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%</p> <p>Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%</p> <p>Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*</p>
Lunes 12	Martes 13	Miercoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<p>5</p> <p>GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Gengibre Y Zanahoria, Naranja y Leche 1%</p> <p>Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*</p>	<p>Bagel Mini con Queso Crema, <i>Pera</i>, y Leche 1%</p> <p>Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Fresas y Leche 1%</p> <p>Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*</p>	<p>GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%</p> <p>Pollo Balsámico, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1%</p> <p>Palitos de Zanahoria con Dip de Yogur y Leche 1%</p>	<p>Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%</p> <p>Pollo con Coco, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i>, , <i>Pera</i>, y Leche 1%</p> <p><i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella</p>	<p>GE Cereal Rice Chex, Melon y Leche 1%</p> <p>Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maiz, <i>Ensalada California</i>, Plátano y Leche 1%</p> <p>Parfait de Manzanas al Horno, Agua (Yogurt y Granola con Fruta de temporada)</p>
Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<p>1</p> <p>GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i>, Naranja, y Leche 1%</p> <p>Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> y Agua*</p>	<p>GE Granola, <i>Manzana</i> y Leche 1%</p> <p>Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1%</p> <p>Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*</p>	<p>Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%</p> <p>Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i>, Naranja y Leche 1%</p> <p>Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*</p>	<p>GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Melón y Leche 1%</p> <p>Pavo Rostizado con Especies y Gravy, GE Pan de Trigo, Puré de Papa, Plátano y Leche 1%</p> <p>Yogurt de Camote, Galletas de Canela y Agua*</p>	<p>Panecillo Ingles, Queso Crema de Frutas Tropicales, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Sopa de Tomate y Albahacar, <i>Ensalada Primavera</i>, Naranja y Leche 1%</p> <p>Puré de Manzana Casero y Leche 1%</p>
Lunes 26	Martes 27	Miercoles 28	Jueves 29	Viernes 30
<p>2</p> <p>Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Sándwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%</p> <p>Galletas de Canela y Leche 1%</p> <p>NHA NS Cerrado</p>	<p>GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%</p> <p>Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada California, Naranja y Leche 1%</p> <p>Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*</p>	<p>GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%</p> <p>Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE Totopos, Manzana y Leche 1%</p> <p>GE Galleta de Canela y Leche 1%</p>	<p>Bagel Mini con Queso Crema, Manzana Golden y Leche 1%</p> <p>Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%</p> <p>Licuada de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*</p>	<p>GE Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%</p> <p>Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1%</p> <p>Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*</p>