



TOMATE CHERRY

Conocimiento de Nutrición

- Los tomates cherry son una buena fuente de vitaminas A, C y K.
- Los tomates cherry son ricos en antioxidantes, que pueden ayudar a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y los daños a la piel.
- Fortalece el sistema inmunológico

Neighborhood House Association



	Lunes 2	Martes 3	Miercoles 4	Jueves 5	Viernes 6
3	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 Maiz 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, Tomato Chery y Leche 1%	Sándwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Sopa de Calabacita, Naranja, y Leche 1%
	Galletas de Canela y Leche 1%	Smoothie de Arandanos y Naranja* y Manzana	Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
	Lunes 9	Martes 10	Miercoles 11	Jueves 12	Viernes 13
4	Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Tomate Seco, 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%	Sandwich de rosbif y queso cheddar en GE Pan Integral, ensalada de espinacas y arándano, melón y leche al 1%.	Ensalada de pollo en pan de trigo WGR, coliflor asada con cúrcuma, melón y leche al 1%	Sándwich de pavo y suizo en pan integral de trigo, ensalada de primavera, plátano y leche al 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 Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
	Lunes 16	Martes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20
5	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%		GE Cereal Rice Chex, Melon y Leche 1%
	Sandwich de Pollo Estillo Salvador, Sopa de Gengibre Y Zanahoria, Naranja y Leche 1%	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Tomato Chery y Leche 1%	Pollo Balsámico, Cuscús estilo Israeli con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1%		Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maiz, Ensalada California, Plátano y Leche 1%
	Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	Palitos de Zanahoria con Dip de Yogur y Leche 1%		Parfait de Manzanas al Horno, Agua (Yogurt y Granola con Fruta de temporada)
	Lunes 23	Martes 24	Miercoles 25	Jueves 26	Viernes 27
1	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 Crema de Frutas Tropicales, Pera y Leche 1%
	Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Naranja y Leche 1%	Pavo Rostisado 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, 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 Canela y Agua*	Puré de Manzana Casero y Leche 1%
	Lunes 30	Exepciones para Bebés	Interno Menu		
2	GE Rice Chex, Naranja 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 Col: Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional no es un componente de CACFP			
	El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1%				
	Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela y Agua*				