



**PITAYA**

### Conocimiento de Nutrición

- La pitaya ofrece varios beneficios para la salud, como ser una buena fuente de fibra, antioxidantes y vitamina C.
- Su contenido de fibra puede ayudar a promover una digestión saludable y la salud intestinal.
- La pitaya puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.

# Neighborhood House Association



Excepciones para Bebés	Martes 1	Miercoles 2	Jueves 3	Viernes 4
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	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1% Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada California, Naranja y Leche 1% Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , Manzana y Leche 1% GE Galleta de Canela y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, Manzana Golden y Leche 1% Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1% Licuado de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	 <i>Happy 4th of July!</i>
Lunes 7	Martes 8	Miercoles 9	Jueves 10	Viernes 11
GE Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maiz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , <i>Pera</i> y Leche 1% Galletas de Canela y Leche 1%	Carne Sazonada, Arróz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1% Smoothie de Fresa y Manzana	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, <i>Pera</i> y Leche 1% Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, <i>Pitaya</i> y Leche 1% GE Galleta de Canela y Leche 1%	Sándwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Sopa de Calabacita, Naranja, y Leche 1% Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Pitaya, 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% Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Naranja y Leche 1% Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1% Manzana con Mantequilla de Chocolate	Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1% GE Galleta de Canela y Leche 1%	Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, y Leche 1% Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
Lunes 21	Martes 22	Miercoles 23	Jueves 24	Viernes 25
GE Cereal Corn 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 Rice Chex, Melon y Leche 1%
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Calabacin, Naranja y Leche 1% Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, <i>Pitaya</i> y Leche 1% Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	Pollo Balsámico, Cuscús estilo israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1% <i>Palitos de Zanahoria</i> con Dip de Yogur y Leche 1%	Pollo con Coco, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , , <i>Pera</i> , y Leche 1% <i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maiz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1% Parfait de Durazno en almíbar y Agua (Yogurt y Granola con Fruta de temporada)
Lunes 28	Martes 29	Miercoles 30	Jueves 31	 <b>Julio 2025</b> EXTERNO
GE Cereal Corn 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%	
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1% Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> y Agua*	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1% Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i> , Naranja y Leche 1% Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*	Pavo Rostizado con Especias y Gravy, GE Pan de Trigo, Puré de Papa, Plátano y Leche 1% Yogurt de Camote, Galletas de Canela y Agua*	