

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



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 Pera: Pera 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, Manzana 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 Totopos, 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*	Happy 4th of July!
Lunes 7	Martes 8	Miercoles 9	Jueves 10	Viernes 11
GE Corn Chex, Pera y Leche 1% Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, y Leche 1% Galletas de Canela y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1% Came Sazonada, Arróz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1% Smoothie de Fresa y Manzana	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1% Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1% Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1% Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pitaya, y Leche 1% GE Galleta de Canela y Leche 1%	Granola con Miel, Pera 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, Pera y Leche 1% Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Calabacin, Naranja y Leche 1% Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1% Pasta Rotini a la Bolonesa, Ensalada César, Naranja y Leche 1% Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Panecillo Inglés con Queso Crema de Pitaya, Melón, Leche 1% Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1% Manzana con Mantequilla de Chocolate	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1% GE Galleta de Canela y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja 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, Pera y Leche 1% Sandwich de Pollo Estillo Salvador, Sopa de calabacin, Naranja y Leche 1% Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*	Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1% Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Pitaya y Leche 1% Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	GE Cereal de Avena, Manzana y Leche 1% Pollo Balsámico, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1% Palitos de Zanahoria con Dip de Yogur y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1% Pollo con Coco, GE Arroz Integral, Ensalada de Espinaca y Arándanos, Pera, y Leche 1% Manzana y Palitos de Queso Mozzarella	GE Cereal Rice Chex, Melon y Leche 1% Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Ensalada California, Plátano y Leche 1% Parfait de Durazno en Almibar y Agua (Yogurt y Granola con Fruta de temporada)
Lunes 28	Martes 29	Miercoles 30	Jueves 31	 JULIO 2025 INTERNO
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1% Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1% Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua*	GE Granola, Manzana y Leche 1% Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1% Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1% Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Naranja y Leche 1% Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Melón y Leche 1% Pavo Rostizado con Especies y Gravy, GE Pan de Trigo, Puré de Papa, Plátano y Leche 1% Yogurt de Camote, Galletas de Canela y Agua*	