



PEPINOS

Conocimiento de Nutrición

- Los pepinos ofrecen varios beneficios para la salud, como su alto contenido de agua, nutrientes y antioxidantes. Pueden favorecer la hidratación, la digestión e incluso contribuir al control del peso y la glucemia.
- Los pepinos están repletos de vitaminas y minerales esenciales como la vitamina K, la vitamina C, el potasio y el magnesio.



August 2025			Toddler Accommodations	Viernes 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	Panecillo Ingles, Queso Crema de Frutas Tropicales, <i>Pera</i> y Leche 1%
INTERNO				Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Sopa de Tomate y Albahacar, <i>Ensalada Primavera</i> , y Leche 1%
				Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 4	Martes 5	Miercoles 6	Jueves 7	Viernes 8
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, <i>Manzana Golden</i> y Leche 1%	GE Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%
El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, <i>Pera</i> , y Leche 1%	Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , y Leche 1%	Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoíris, Melón y Leche 1%	Carne 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 Galleta de Canela y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*
Lunes 11	Martes 12	Miercoles 13	Jueves 14	Viernes 15
GE Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Q ueso 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 Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, <i>Pera</i> y Leche 1%	Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pepino, 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%	Yogur de Vinilla y Manzana	Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 18	Martes 19	Miercoles 20	Jueves 21	Viernes 22
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 pepino, 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, <i>Ensalada César</i> , 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, Melon Verde y Leche 1%	Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, y Leche 1%
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	Pico de Gallo con Totopos y Agua*	Manzana y Leche 1%	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
Lunes 25	Martes 26	Miercoles 27	Jueves 28	Viernes 29
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%	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Cucumber y Leche 1%	Pollo Balsámico, Cuscús estilo Israeli con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1%	Pollo con Coco, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , <i>Pera</i> , y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1%
Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	<i>Palitos de Zanahoria</i> con Dip de Yogur y Leche 1%	<i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait de Durazno en almíbar GE Granola y Agua