



LIMON

Conocimiento de Nutrición

- El limon es rico en vitamina C, antioxidantes y otros nutrientes. Pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, prevenir cálculos renales, favorecer la absorción de hierro y promover una piel sana.
- La vitamina C podría acelerar la recuperación de las heridas al reducir la inflamación.

Neighborhood House Association



Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
GE Panecillo Ingles, Queso Crema Tropical, Trocitos de Piña y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Pure Manzana y Leche 1%	Queso Cottage con Piña y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Melón y Leche 1%
Sándwich de Ensalada Pollo con Miel Maple en Pan Integral, Sopa de Tomate y Albahaca, Naranja y Leche 1%	Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja y Leche 1%	Taco de Frijoles en GE Tortilla de Maiz y Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con Salsa BBQ, Pan Integral, Ensalada de Lechuga, Naranja y Leche 1%	Pavo Rostizado con Arándanos en Panecillo Integral, Sopa de Brócoli con Queso Cheddar, Fresas y Leche 1%
Manzanas con Canela y Leche 1% NHA NS CERRADO	Cuadritos de Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua *	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Baguette en Rodajas y Agua*
Lunes 8	Martes 9	Miercoles 10	Jueves 11	Viernes 12
GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%	Yogurt de Vainilla con Papaya & Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema de Manzana y Canela, y Leche 1%
Garbanzo en Curry Amarillo y Arroz Basmati, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1%	El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera y Leche 1%	Sándwich de Ensalada de Pollo en Pan Integral, Ensalada California, Melón Verde y Leche 1%	Pollo con Miel y Romero, Panecillo de Trigo, Puré de Papa Con Ajo, Manzana Y Leche 1%	Pollo Asado con Arroz Rojo, Ensalada de Frijol y Elote, Melón y Leche 1%
Queso Cottage con Pasas, GE Galletas de Canela y Agua*	Sandwich de Mantequilla de Girasol y Mermelada en Pan Integral, Pera y Agua*	GE Goldfish Pretzels & Palitos de Mozzarella	Hummus de Betabel Asado con Pan Pita y Agua*	Licudo el Monstruo Verde, GE Galletas de Canela y Agua*
Lunes 15	Martes 16	Miercoles 17	Jueves 18	Viernes 19
GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%	Sandwich de Mantequilla de Girasol con Mermelada en Pan Integral Pera, y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Piña y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%
Sándwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Crema de Calabacita, Naranja y Leche 1%	Frijoles Blancos Toscanos, con Pasta Fetuccini, Rodajas de Pepino, Plátano y Leche 1%	Pollo al Curry con Arroz, Zanahorias Glaseadas a la Naranja, Melón Verde y Leche 1%	Carne con Brócoli y Fideo Integral, Pera y Leche al 1%	Macarrones con Queso, Pollo con Paprika, Ensalada California, Naranja y Leche 1%
Dip de Frijol Negro con GE Totopos de Maíz y Agua*	Ensalada de Manzana con GE Galletas de Canela y Agua*	Licudo de Calabaza, Manzana & Agua*	Palitos de Queso Mozzarella, Mini Pretzel y Agua*	Yogur de Camote, GE Galletas de Canela y Agua*
Lunes 22	Martes 23	Miercoles 24	Jueves 25	Viernes 26
GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema con Limón y Eneldo, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Mantequilla de Girasol y Mermelada sobre pan de trigo GE, Melón Dulce y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%
Sopa de Lenteja con Pan Multigrano, Ensalada de Espinacas y Arándanos, Melón y Leche 1%	Guiso Africano de Res con Pan Integral, Repollo con Papas, Plátano y Leche 1%	Salsa Boloñesa con GE Espaguetis Ensalada César, Piña y Leche 1%	Pollo al Coco, Arroz con Cilantro y Limon, Ensalada de Brócoli y Pasas, Naranja y Leche al 1%	Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1%
Queso Cottage con Piña y Agua*	Licudo de Yogur con Moras y Menta, GE Galletas de Canela y Agua*	Humus de Cocoa, Manzana y Agua*	GE Galletas De Canela y Leche al 1%	Arroz con Leche, Fresas y Agua*
Lunes 29	Martes 30	Exepciones para Bebés	<p>Septiembre 2025</p>	
GE Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Lechuga: Coliflor al vapor Espinacas: Broccoli al vapor Peras: Peras Picada Manzanas: Puré de Manzana Totopos: Tortilla Blanda Paillos Zanahoria & Repollo Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional no es un componente de CACFP		
Chili de Frijol Negro, GE Tortilla de Maíz, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Panecillo Kaiser, Sopa de Calabaza, Plátano y Leche 1%			
Pan de Pita con Crema de Tomato Seco y Leche 1%	Pico de Gallo con GE Totopos de Maíz y Agua*			