



CALABAZA

Conocimiento de Nutrición

- La calabaza ofrece diversos beneficios para la salud gracias a su rico perfil nutricional. Es una buena fuente de vitaminas A, C y E, así como de antioxidantes como el betacaroteno, que puede fortalecer el sistema inmunitario y proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- La calabaza también contiene potasio, magnesio y fibra, beneficiosos para la salud cardíaca, la regulación de la presión arterial y la digestión.

Neighborhood House Association

Excepciones para Bebés		Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
	Lechuga: Coliflor al vapor Espinacas: Broccoli al vapor Peras: Peras Picada Manzanas: Puré de Manzana Totopos: Tortilla Blanda Palillos Zanahoria & Repollo Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional no es un componente de CACFP	Mini Bagel con Queso Crema, y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Pera y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%
		Picadillo de Carne, Arroz Integral, Ensalada de Espárragos, Manzana, y Leche 1%	Taco de Barbacoa de Res Sobre Tortilla de Maíz, Pico de Gallo de Mango, Ensalada de Repollo con Cilantro y Leche 1%	Pollo estilo Piccata con Orzo, Pure de Camote, Pera y Leche 1%
		Licudo de Frutos Rojos con GE Granola, & Agua*	Rodajas de Pepino, Yogur con Especies y Leche 1%	Humus de Ajo con Pretzels y Agua*
Lunes 6	Martes 7	Miercoles 8	Jueves 9	Viernes10
GE Panecillo Ingles, Queso Crema Tropical, Trocitos de Piña y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, 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%	GE Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Brocoli al Vapor, Plátano y Leche 1%	Taco de Frijoles en GE Tortilla de Maíz y Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con Salsa BBQ, Pan Integral, Ensalada de Papa, 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%	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 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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, Ejotes con Glaseado Balsámico, Naranja y Leche 1%	El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera y Leche 1%	Sándwich de Ensalada de Pollo en Panecillo Integral, Calabacín con Queso, 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 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
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 Arróz, 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 de chícharo, 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 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
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, Calabacitas Salteadas, 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 Brocoli, 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%	Pudin de Arroz con Leche, Fresas y Agua*