

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



AGUACATE

Conocimiento de Nutrición

- Los aguacates son ricos en grasas saludables, especialmente ácidos grasos monoinsaturados, beneficiosos para la salud cardiovascular. También contienen diversas vitaminas y minerales, entre ellos:
- Vitaminas: C, E, K y B6
- Minerales: Potasio y magnesio
- Fibra: Esencial para la salud digestiva
- El aguacate es prácticamente la única fruta que contiene grasas monoinsaturadas cardiosaludables: ¡grasas buenas!

Neighborhood House Association



	Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
	WGR Rice Chex, Pera, & 1% Leche	WGR Com Chex, Manzana, & 1% Milk	Mini Bagel con Queso Crema, Melón y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Pera y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%
5	Chili de Frijoles Negros, GE Tortilla de Maiz, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Pollo Salvador en GE Rollo Kaiser, Sopa de Calabaza*, Platano, & 1% Milk	Picadillo de Carne, Arroz Integral, Ensalada de Espárragos, Manzana, y Leche 1%	Taco de Barbacoa de Res Sobre Tortilla de Maiz, 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%
	Pan de Pita con Crema de Tomate Seco y Leche al 1%	Pico de Gallo with GE Totopos de Maiz & Agua*	Licudo de Frutos Rojos con GE Granola (Pan de Canela y Pasas), & Agua*	Pan Árabe, Yogur con Especies y Leche 1%	Humus de Ajo con Pretzels y Agua*
	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
1	GE Panecillo Ingles, Queso Crema Tropical, Trocitos de Piña y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Yogurt de Vainilla, Durazno Y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, Manzana 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%	Sándwich de Pavo y Queso, GE Pan Integral, Ensalada de Papa, Pera 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 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* ¡GRACIAS VETERANOS!	Palitos de Zanahoria con Aderezo Ranch de Hierbas y Leche al 1%	GE Galletas de Canela, Pera y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Baguette en Rodajas y Agua*
	Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
2	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 con 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 Asado, Melón Verde y Leche 1%	Pavo Rostizado con Especies y Gravy, Relleno de Pan, Camote Asado, Plátano, Pie de Calabaza y Leche 1%	Pollo Asado, 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 y Agua*	GE Goldfish Pretzels & Palitos de Mozzarella	Ensalada de Manzana, GE Galleta Graham y Agua*	Licudo El Monstruo Verde, GE Galletas de Canela y Agua*
	Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
3	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%	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><</div></div>	

Noviembre 2025