

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, Ky 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 Corn 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% |
| Chili de Frijoles Negros, GE Tortilla de Maíz, 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 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% |
| Pan de Pita con Crema de Tomate Seco y Leche al 1% | Pico de Gallo with GE Totopos de Maíz & Agua* | Licuado de Frutos Rojos con GE Granola (Pan de Canela y Pasas), & Agua* | Pan Árabe, Yogur con Especias y Leche 1% | Humus de Ajo con Pretzels y Agua* |
| Lunes 10 | Martes 11 | Miercoles 12 | Jueves 13 | Viernes 14 |
| 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 |
| 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 Especias 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* | Licuado El Monstruo Verde, GE Galletas de Canela y Agua* |
| Lunes 24 | Martes 25 | Miercoles 26 | Jueves 27 | Viernes 28 |
| 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% | | |
| Sándwich de Pavo y Queso en pan de trigo WGR, crema sobre sopa de calabacín, Naranja y Leche al 1% | Frijoles Blancos Toscanos, con Pasta Fetuccini, Rodajas de Pepino, Plátano y Leche 1% | Pavo con Hierbas y Relleno de Pan, Camote Rostizado, Plátano, Pie Calabaza y Leche 1 % | | |
| Dip de Frijol Negro con GE Totopos de Maíz y Agua* | Ensalada de Manzana con GE Galletas de Canela y Agua* | Licuado de Calabaza*, Manzana & Agua* | | |
| Excepciones para Bebés |  <i>Noviembre 2025</i> | | | |

*Feliz Día
de Acción de Gracias*