



MANZANA

Conocimiento de Nutrición
Las manzanas dama, también conocidas como manzanas Pinova, ofrecen varios beneficios potenciales para la salud gracias a su contenido nutricional. Son una buena fuente de fibra, que facilita la digestión y puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre. También contienen antioxidantes como la vitamina C y los polifenoles, que pueden ayudar a proteger contra el daño celular y las enfermedades crónicas. Además, contribuyen a la hidratación y son una fuente de vitaminas y minerales como la vitamina K y el potasio.

Neighborhood House Association



Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Pera** y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Mantequilla de Girasol y Mermelada sobre pan de trigo GE, Melón 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, Naranja y Leche 1%	Salsa Boloñesa con GE Espaguetis Ensalada César, Piña y Leche 1%	Pollo al Coco, Arroz con Cilantro y Limón, Ensalada de Brocoli, Naranja y Leche al 1%	GE Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melón Verde y Leche 1%
Palito de Queso Cheddar con Galletas de Trigo y Agua*	Licudo de Yogur con Moras y Menta, GE Galletas de Canela y Agua*	Mufin de Arándano y Leche al 1%	Humus de Cocoa, Manzana y Agua*	Arroz con Leche, Fresas y Agua*
Lunes 8	Martes 9	Miercoles 10	Jueves 11	Viernes 12
GE Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, Melón, y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Pera y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%
Chili de Frijol Negro, GE Tortilla de Maíz, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Panecillo Kaiser, Sopa de Coliflor Plátano y Leche 1%	Picadillo de Carne, Panecillo Integral, Broccoli, Manzana, y Leche 1%	Taco de Barbacoa de Res Sobre Tortilla de Maíz, Pico de Gallo, Naranja, y Leche 1%	Pollo estilo Piccata con GE Panecillo de Trigo, Pure de Camote, Pera y Leche 1%
Pan de Pita con Crema de Tomate Seco y Leche 1%	Galletas de Canela y Leche 1%	Pan con Canela y Pasas y Leche 1%	Palitos de Queso Mozzarella, Pretzels y Agua*	Queso Cottage con Pan Pita
Lunes 15	Martes 16	Miercoles 17	Jueves 18	Viernes 19
GE Cereal Cheerios, 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, Melón, y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Platano, 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, Pure de Manzana, 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, Pan Estilo Baguette y Agua*
Lunes 22	Martes 23	Miercoles 24	Jueves 25	Viernes 26
GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%	GE Cereal de Trigo, Naranja y Leche 1%		WGR Cereal Corn Chex, Pera, y Leche 1%
Garbanzo en Curry Amarillo y Arroz Basmati, Calabacita Guisada, Naranja y Leche 1%	El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera y Leche 1%	Sándwich de Ensalada de Pollo en Panecillo Integral, Zanahorias, Platano, y Leche 1%		Sandwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Ensalada de Papa, Pure de Manzana, y Leche 1%
Galletas de Canela y Leche 1%	Sandwich de Mantequilla de Girasol y Mermelada en Pan Integral, Pera y Agua*	GE Goldfish Pretzels & Palitos de Mozzarella		Galletas de Canela y Leche 1%
Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	Exepciones para Bebés	
GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%	Sandwich de Mantequilla de Girasol con Mermelada en Panecillo Inglés, Pera, y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	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	
Sándwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Crema de Calabacita, Naranja y Leche 1%	Sandwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Ensalada de Papa, Platano, y Leche 1%	Sandwich de Carne en GE Pan Integral, Broccoli, Pera, y Leche 1%		
Queso Cottage, Manzanas, y Agua	Pure de Manzana con Galletas de Canela	Palito de Queso Mozzarella con Galletas de Trigo		