



PAPAYA

Conocimientos de Nutrición

Las papayas están repletas de antioxidantes que ayudan a proteger contra enfermedades crónicas e inflamación. También son una buena fuente de vitamina C, folato y fibra. Contienen papaína, una enzima natural que digiere proteínas. Ayuda a combatir infecciones y favorece la cicatrización de heridas. Estudios demuestran que puede proteger la piel y reducir los signos de envejecimiento, como arrugas y flacidez. Intenta consumir aproximadamente una taza de papaya al día.

Neighborhood House Association



Enero 2026		Notas	Jueves 1	Viernes 2
		**Se proporcionarán adaptaciones para niños pequeños. *El agua es opcional; no forma parte del programa CACFP. Leche (sin sabor) 0-24 meses: Leche entera 24 meses o más: Leche al 1%	 NS CERRADO	GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Manzana y Leche 1%
				Pollo con Paprika, Pan de Trigo, Coliflor, Naranja y Leche 1%
				Yogur de Camote, GE Galletas de Canela y Agua*
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja 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 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 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 Manzana y Agua*	Mufin de Arándano y Leche al 1%	Licudo de Yogur con Moras y Menta, GE Galletas de Canela y Agua*	Humus de Cocoa, Manzana y Agua*	Arroz con Leche, Fresas y Agua*
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
GE Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	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%
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, Arroz Integral, Ensalada de Espárragos, Manzana, y Leche 1%	Taco de Barbacoa de Res Sobre Tortilla de Maíz, Pico de Gallo, Zanahorias al Vapor 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%	Pico de Gallo con GE Totopos de Maíz y Agua*	Licudo de Frutos Rojos con Pan de Canela y Pasas, & Agua*	Palitos de Queso Mozzarella, Pretzels y Agua*	Humus de Ajo con Mini Pita y Agua*
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
 NS CERRADO	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, Plátano y Leche 1%
	GE Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Brocoli al Vapor, Naranja 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%
	Cuadritos de Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Mufin de Arándano y Leche al 1%	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Baguette en Rodajas y Agua*
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%	GE Cereal 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, Calabacita Verde, Naranja y Leche 1%	El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera y Leche 1%	Sándwich de Ensalada de Pollo en Panecillo Integral, Sopa de Zanahoria con Gengibre, 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, 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*