



KUMQUAT

Conocimientos de Nutrición

Los kumquats son pequeños cítricos de aspecto anaranjado, originarios de China, conocidos por su cáscara dulce y pulpa ácida, que se pueden comer enteros, incluyendo la cáscara. Los kumquats son beneficiosos para la salud digestiva, el fortalecimiento del sistema inmunitario y la salud de la piel gracias a su alto contenido en fibra, vitamina C y antioxidantes. También pueden contribuir al control de peso gracias a su bajo contenido calórico y alto en fibra, y pueden ayudar a regular el azúcar en sangre y reducir los niveles de colesterol.

Neighborhood House Association



Lunes 2	Martes 3	Miercoles 4	Jueves 5	Viernes 6
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 Cereal Rice Chex, Piña y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, 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, Coliflor Con Limon, Plátano y Leche 1%	Pollo al Curry con Mini Pita, 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 chicharo, Naranja y Leche 1%
Dip de Frijol Negro con GE Totopos de Maiz y Agua*	Ensalada de Manzana con GE Galletas de Canela y Agua*	Licudo de Zanahoria Tropical*, Manzana & Agua*	Palitos de Queso Mozzarella, Mini Pretzel y Agua*	Yogur de Camote, GE Galletas de Canela y Agua*
Lunes 9	Martes 10	Miercoles 11	Jueves 12	Viernes 13
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, Brocoli, Naranja y Leche 1%	GE Pasta Pesto con Pollo al Homo, Melon Verde y Leche 1%
Palito de Queso Cheddar con Manzana y Agua*	Panqué de Arándano y Leche 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 16	Martes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20
GE Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Pure de Manzana y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, y Naranja y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Pera y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%
Sándwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Ensalada de Papa, Naranja y Leche 1%	Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Panecillo Kaiser, Sopa de Coliflor Plátano y Leche 1%	Picadillo de Carne, GE Pan de Integral, Espárragos, Manzana, y Leche 1%	Taco de Barbacoa de Res Sobre Tortilla de Maiz, Pico de Gallo, Naranja y Leche 1%	Pollo estilo Piccata con GE Panecillo de Trigo, Pure de Camote, Pera y Leche 1%
Panqué de Arándano y Leche 1% NS CERRADO	GE Galletas de Canela y a y Leche 1%	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 23	Martes 24	Miercoles 25	Jueves 26	Viernes 27
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, Plátano 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*	Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua *	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Baguette en Rodajas y Agua*
Notas				
**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% FEBRERO 2026				