



HIGO

Conocimientos de Nutrición

- Los higos son ricos en fibra dietética y contienen una enzima digestiva llamada ficina, que promueve la regularidad y previene el estreñimiento.
- Con un alto contenido de potasio, los higos ayudan a contrarrestar los efectos negativos del sodio, lo que puede reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular en general.
- Son una buena fuente de calcio, magnesio y potasio, minerales esenciales para mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.



Lunes 2	Martes 3	Miercoles 4	Thursday 5	Viernes 6
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 y Canela, Pera y Leche 1%
Garbanzo en Curry Amarillo y Arroz, Ensalada de chícharo, 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 Negro, 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*
Lunes 9	Martes 10	Miercoles 11	Thursday 12	Viernes 13
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, Rodajas de Pepino, 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 Ejotes, Naranja y Leche 1%
Dip de Frijol Negro con GE Totopos de Maíz 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 16	Martes 17	Miercoles 18	Thursday 19	Viernes 20
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 al 1%	GE Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1%
Palito de Queso Cheddar con Manzana y Agua*	Panqué 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 23	Martes 24	Miercoles 25	Thursday 26	Viernes 27
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 Cauliflor 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, Melon Verde y Leche 1%	Pollo estilo Piccata con GE Panecillo de Trigo, Pure de Camote, Pera y Leche 1%
Pan de Pita con Crema de Tomato 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 30	Martes 31	Notas		
GE Cereal Cheerios, Trocitos de Piña y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	**Se proporcionarán adaptaciones para niños pequeños.		
Sándwich de Ensalada Pollo con Miel Maple en Pan Integral, Sopa de Tomato y Albahaca, Naranja y Leche 1%	GE Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada de Ejote, Plátano y Leche 1%	*El agua es opcional; no forma parte del programa CACFP.		
Manzanas con Canela y Leche 1%	Cuadritos de Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Leche (sin sabor) 12-24 meses: Leche entera 24 meses o más: Leche al 1%		



Marzo
2026