

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



LIMÓN

Conocimiento de Nutrición

- Los Limones son cítricos ácidos y agrios que provienen de un pequeño árbol de hoja perenne. Se caracterizan por su color amarillo brillante y su alto contenido en vitamina C, lo que los convierte en un ingrediente popular para aromatizar bebidas, adobos y productos horneados, además de sus potenciales beneficios para la salud, como el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejora de la digestión. Son un híbrido de cidra y naranja amarga, originarios de Asia, y se utilizan en todo el mundo por su jugo, ralladura y aroma.

Neighborhood House Association



Abril 2026 		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		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%
		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%
		Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua *	GE Galletas de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Baguette en Rodajas y Agua*
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
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, 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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 Naranja con arándanos y fresas *, Galletas & Agua*	Palitos de Queso Mozzarella, Mini Pretzel** y Agua*	Yogur de Camote, GE Galletas de Canela y Agua*
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Notas
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%	<p>***Se proporcionarán adaptaciones para niños pequeños.</p> <p>*El agua es opcional; no forma parte del programa CACFP.</p> <p>Leche (sin sabor) 12-24 meses: Leche entera 24 meses o más: Leche al 1%</p> 
Chili de Frijol Negro, GE Tortilla de Maíz, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Panecillo Kaiser, Sopa de Zanahoria con Gengibre, 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, Naranja 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*	