

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## MORAS

### Conocimiento de Nutrición

- Las moras son frutas altamente nutritivas, dulces y ácidas, parecidas a las moras negras (a menudo blancas, rojas o negras) cargadas de vitamina C, hierro y antioxidantes. Se sabe que mejoran la salud del corazón, ayudan a controlar el azúcar en la sangre y ofrecen posibles propiedades antiinflamatorias. Se disfrutan principalmente frescas o secas, también se utilizan en mermeladas y pasteles, y prosperan a pleno sol y en diversos tipos de suelo.

5  
1  
2  
3  
4

Neighborhood House Association



Mayo 2026			Notas	Viernes 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>	<p>GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%</p> <p>Pollo estilo Piccata con GE Panecillo de Trigo, Pure de Camote, Pera y Leche 1%</p> <p>Humus de Ajo con Mini Pita y Agua*</p>
Lunes 4	Martes 5	Miercoles 6	Jueves 7	Viernes 8
<p>GE Cereal Cheerios, Trocitos de Piña y Leche 1%</p> <p>Sándwich de Ensalada Pollo con Miel Maple en Pan Integral, Sopa de Tomate y Albahaca, Naranja y Leche 1%</p> <p>Manzanas con Canela y Leche 1%</p>	<p>GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%</p> <p>GE Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada de Ejotes, Plátano y Leche 1%</p> <p>Cuadritos de Queso Cheddar y Galletas y Agua*</p>	<p>Queso Cottage con Piña y Leche 1%</p> <p>Taco de Frijoles en GE Tortilla de Maiz y Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%</p> <p>Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua *</p>	<p>Mini Bagel con Queso Crema, Melón y Leche 1%</p> <p>Hamburguesa de Carne con Salsa BBQ, Pan Integral, Ensalada de Papa, Naranja y Leche 1%</p> <p>GE Galletas de Canela y Leche 1%</p>	<p>GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Plátano y Leche 1%</p> <p>Pavo Rostizado con Arándanos en Panecillo Integral, Sopa de Brócoli con Queso Cheddar, Fresas y Leche 1%</p> <p>Queso Cottage con Hierbas, Baguette en Rodajas y Agua*</p>
Lunes 11	Martes 12	Miercoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<p>GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%</p> <p>Garbanzo en Curry Amarillo y Arroz, Ensalada de chicharo, Naranja y Leche 1%</p> <p>Queso Cottage con Pasas, GE Galletas de Canela y Agua*</p>	<p>GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%</p> <p>El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera y Leche 1%</p> <p>Sandwich de Mantequilla de Girasol y Mermelada en Pan Integral, Pera y Agua*</p>	<p>Yogurt de Vainilla con Papaya &amp; Leche 1%</p> <p>Sándwich de Ensalada de Pollo en Panecillo Integral, Sopa de Zanahoria con Gengibre, Melón Verde y Leche 1%</p> <p>GE Goldfish Pretzels** &amp; Palitos de Mozzarella</p>	<p>GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%</p> <p>Pollo con Miel y Romero, Panecillo de Trigo, Puré de Papa Con Ajo, Manzana Y Leche 1%</p> <p>Hummus de Betabel Asado con Pan Pita y Agua*</p>	<p>Mini Bagel con Queso Crema de Manzana y Canela, Pera y Leche 1%</p> <p>Pollo Asado con Arroz Rojo, Ensalada de Frijol Negro, Melón y Leche 1%</p> <p>Licualdo el Monstruo Verde, GE Galletas de Canela y Agua*</p>
Lunes 18	Martes 19	Miercoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<p>GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%</p> <p>Sándwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Crema de Calabacita, Naranja y Leche 1%</p> <p>Dip de Frijol Negro con GE Totopos de Maiz y Agua*</p>	<p>Sandwich de Mantequilla de Girasol con Mermelada en Pan Integral Pera, y Leche 1%</p> <p>Frijoles Blancos Toscanos, con Pasta Fetuccini, Rodajas de Pepino, Plátano y Leche 1%</p> <p>Ensalada de Manzana con GE Galletas de Canela y Agua*</p>	<p>Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%</p> <p>Pollo al Curry con Mini Pita, Zanahorias Glaseadas a la Naranja, Melón Verde y Leche 1%</p> <p>Licualdo de Naranja con Arandanos y Fresas &amp; Galletas y Agua</p>	<p>GE Cereal Rice Chex, Piña y Leche 1%</p> <p>Carne con Brócoli y Fideo Integral, Pera y Leche al 1%</p> <p>Palitos de Queso Mozzarella, Mini Pretzel** y Agua*</p>	<p>GE Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Manzana y Leche 1%</p> <p>Macarrones con Queso, Pollo con Paprika, Ensalada de Ejotes, Naranja y Leche 1%</p> <p>Yogur de Camote, GE Galletas de Canela y Agua*</p>
Lunes 25	Martes 26	Miercoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<p>GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%</p> <p>Sopa de Lenteja con Pan Multigrano, Calabacitas Salteadas, Melón y Leche 1%</p> <p>Palito de Queso Cheddar con Manzana y Agua*</p> <p><b>NS Cerrado</b></p>	<p>GE Panecillo Inglés, Queso Crema, Pera y Leche 1%</p> <p>Guiso Africano de Res con Pan Integral, Repollo con Papas, Naranja y Leche 1%</p> <p>Panqué de Arándano y Leche al 1%</p>	<p>GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%</p> <p>Salsa Boloñesa con GE Espaguetis Ensalada César, Piña y Leche 1%</p> <p>Palitos de Queso Mozzarella, GE Galletas de Canela y Agua*</p>	<p>Mantequilla de Girasol y Mermelada sobre pan de trigo GE, Melón Dulce y Leche 1%</p> <p>Pollo al Coco, Arroz con Cilantro y Limon, Calabacita, Naranja y Leche al 1%</p> <p>Humus de Cocoa, Manzana y Agua*</p>	<p>GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%</p> <p>GE Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1%</p> <p>Arroz con Leche, Fresas y Agua*</p>