



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.

Neighborhood House Association



Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
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 Zanahoria con Gengibre, Plátano y Leche 1%	Picadillo de Carne, Panecillo de Trigo, Ensalada de Espárragos, Manzana, y Leche 1%	Taco de Barbacoa de Res Sobre Tortilla de Maíz, Pico de Gallo, Naranja 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*	Pan de Canela y Pasas & Leche 1%	Palitos de Queso Mozzarella, Pretzels** y Agua*	GE Galletas de Canela y Leche 1%
Lunes 8	Martes 9	Miercoles 10	Jueves 11	Viernes 12
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, Plátano 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, Ensalada de Ejotes, Plátano y Leche 1%	Taco de Frijoles en GE Tortilla de Maíz y Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%	Sándwich de Pavo con Queso en 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 y Leche 1%	Cuadritos de Queso Cheddar y Galletas y Agua*	Palitos de Zanahoria y Leche 1%	GE Galletas de Canela, Pera, y Agua*	Queso Cottage, Baguette en Rodajas y Agua*
Lunes 15	Martes 16	Miercoles 17	Jueves 18	Viernes 19
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, Pera y Leche 1%
Sandwich de Pavo con Queso en Pan Integral, Ensalada de chicharo, 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%
GE Galletas de Canela y Leche 1%	Sandwich de Mantequilla de Girasol y Mermelada en Pan Integral, Pera y Agua*	GE Goldfish Pretzels** & Palitos de Mozzarella	Pico de Gallo con Pan Pita y Agua*	GE Galletas de Canela y Leche 1%
Lunes 22	Martes 23	Miercoles 24	Jueves 25	Viernes 26
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 Fettuccini, 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 y Agua	Palitos de Queso Mozzarella, Mini Pretzel** y Agua*	Yogur de Camote, GE Galletas de Canela y Agua*
Lunes 29	Martes 30	Notes		
GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%	GE Panecillo Inglés, Queso Crema con Limón y Eneldo, Pera y Leche 1%	**Se proporcionarán adaptaciones para niños pequeños *Agua opcional – no es un componente del CACFP Leche (sin sabor) 12-24 meses: Leche entera 24 meses en adelante: Leche al 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%			
Palito de Queso Cheddar con Manzana y Agua*	Panqué de Arándano y Leche al 1%			