



Nombre botánico: Diospyros kaki

PÉRSIMOS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan frutas o verduras de color naranja.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuál es tu fruta de color naranja favorita?
- ¿Cuál es tu verdura de color naranja favorita?
- ¿Cuántas frutas y verduras de color naranja comerás este mes?

Neighborhood House Association



 Noviembre Menu Externo 2024			Exepciones para Bebés	Viernes 1
Lunes 4 GE Corn Chex, Pera y Leche 1%	Martes 5 Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Miércoles 6 Panecillo Inglés, Queso Crema de Persimo , Naranja y Leche 1%	Lechuga: Coliflor al vapor Espinacas: Broccoli al vapor Peras: Peras picada Manzanas: Puré de Manzana Chips de tortilla: Tortilla Blanda Zanahoria: Zanahorias vapor Col: Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional	GE Granola con Miel, Pera y Leche 1% Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Persimo y Leche 1% Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 11 Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1% ¡GRACIAS VETERANOS!	Martes 12 GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Miércoles 13 Panecillo Inglés con Queso Crema de Persimo *, Melón, y Leche 1%	Jueves 14 GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Viernes 15 GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, Pera y Leche 1% Manzana y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1% Smoothie de Calabaza Especiada* y Galletas de Canela	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1% Dip de Frijoles Negro con GE Totopos y Agua*	Macarrones con Queso y Tomate Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1% GE Galletas de Canela y Leche 1%	Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral, Sopa de Calabacin, Naranja y Leche 1% Arroz con Leche y Plátano
Lunes 18 GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	Martes 19 Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1%	Miércoles 20 GE Cereal de Avena, Manzana y Leche 1%	Jueves 21 Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	Viernes 22 GE Cereal Rice Chex, Melón y Leche 1%
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Ensalada de Papa, Naranja y Leche 1% Smoothie de Yogur con Moras y Menta, Galletas de Canela y Agua*	Pasta Rotini a la Bolonesa, Ensalada César, Naranja y Leche 1% Pico de Gallo con Totopos y Agua*	Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1% Manzana con Mantequilla de Chocolate Palitos de Zanahoria con Dip de Yogur y Leche 1%	GE Galletas de Canela y Leche 1% Pavo Rostizado con Especies y Gravy, Relleno de Pan, Puré de Papa, Melón, Pastel de Calabaza y Leche 1% Manzana y Palitos de Queso Mozzarella	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua* Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maíz, Ensalada California, Plátano y Leche 1% Parfait (Yogurt con Granola y Batata* y Agua*
Lunes 25 GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	Martes 26 GE Granola, Manzana y Leche 1%	Miércoles 27 Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	<h1>FELICES FIESTAS!</h1>	
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arroz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Persimo y Leche 1%		
Hummus con Cilantro, Palitos de Zanahoria y Agua*	Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*	Queso Cottage con Hierbas y Pan Italiano y Agua*		