

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



Conocimiento de Nutrición

El Kiwi tiene un alto contenido vitamínico

Un kiwi contiene alrededor de 213 mg de potasio

Se sabe que el kiwi mejora el sueño

Neighborhood House Association



1

2

3

4

5

| EXTERNO | Exepciones para Bebés | Miercoles 1 | Jueves 2 | Viernes 3 |
|---|--|---|---|--|
| Enero 2025 | 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 | Dia Festivo | GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Peras y Leche 1% | Panecillo Ingles, Queso Crema, Pera y Leche 1% |
| | | | Pavo Rostizado con Especies y Gravy, GE Pan de Trigo, Puré de Papa, Plátano y Leche 1% | Sándwich de Pollo con Miel de Maple en GE Pan Integral, Sopa de Tomato y Albahacar, Ensalada Primavera, Naranja y Leche 1% |
| | | | Galletas de Canela y Leche 1% | Puré de Manzana Casero y Leche 1% |
| Lunes 6 | Martes 7 | Miercoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
| GE Rice Chex, Naranja y Leche 1% | GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1% | GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% | Bagel Mini con Queso Crema, Manzana Golden y Leche 1% | GE Granola con Miel, Pera y Leche 1% |
| El Famoso Chili de Maria con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1% | Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Tomate y lechuga, Ensalada California, Naranja y Leche 1% | Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE Totopos, Manzana y Leche 1% | Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1% | Came Marroquí, Arroz con Cúrcuma, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Kiwi y Leche 1% |
| Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela y Agua* | Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua* | GE Galleta de Canela y Leche 1% | Licualdo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua* | Pico de Gallo con GE Totopos y Agua* |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miercoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| GE Corn Chex, Pera y Leche 1% | Cereal de Avena, Naranja y Leche 1% | Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1% | GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1% | Granola con Miel, Pera y Leche 1% |
| Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maiz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, Ensalada de repollo y Cilantro, Pera y Leche 1% | Came Sazonada, Arróz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1% | Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1% | Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1% | Sopa de Frijol Rojo, GE Pan Multigrano, Ensalada de Kale, Naranja y Leche 1% |
| Galletas de Canela y Leche 1% | Smoothie Tropical de Zanahoria y Manzana | Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua* | GE Galleta de Canela y Leche 1% | Arroz con Leche 1% y Plátano |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miercoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Dia Festivo | GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1% | Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana y Canela y, Melón, Leche 1% | GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1% | GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1% |
| | Pasta Rotini a la Bolonesa, Ensalada César, Naranja y Leche 1% | Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1% | Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon Verde y Leche 1% | Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1% |
| | Pico de Gallo con Totopos y Agua* | Manzana con Mantequilla de Chocolate | GE Galleta de Canela y Leche 1% | Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua* |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miercoles 29 | Jueves 30 | Viernes 31 |
| GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1% | Bagel Mini con Queso Crema, Pera, y Leche 1% | GE Cereal de Avena, Manzana y Leche 1% | Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1% | GE Cereal Rice Chex, Melon y Leche 1% |
| Sandwich de Pollo Estillo Salvador, Sopa de Coliflor, Naranja y Leche 1% | Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, Zanahorias al Comino, Kiwi y Leche 1% | Pollo Balsámico, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1% | Pollo con Coco, GE Arroz Integral, Ensalada de Espinaca y Arándanos, , Pera, y Leche 1% | Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maiz, Ensalada California, Plátano y Leche 1% |
| Pico de Gallo con GE Totopos y Agua* | Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua* | Palitos de Zanahoria con Dip de Yogur y Leche 1% | Manzana y Palitos de Queso Mozzarella | Parfait de Naranja y Agua (Yogurt y Granola con Fruta de temporada) |