

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

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