



**PIÑA**

Conocimiento de Nutrición

Las piñas son bajas en calorías pero altas en nutrición.

Las piñas contienen tanto vitaminas A como K.

La piña puede ayudar a prevenir la inflamación en el cuerpo.

**Neighborhood House Association**



1

2

3

4

Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
GE Cereal Corn Chex, Pera y Leche 1%	GE Granola, Manzana y Leche 1%	Mini Bagel con Queso Crema, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Melón y Leche 1%	Panecillo Ingles, Queso Crema de Frutas Tropicales, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, Ensalada César, Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, Ensalada de Lechuga con Tomate, Naranja 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 Tomate y Albahacar, Ensalada Primavera, Naranja 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*	Yogurt de Camote, Galletas de Canela y Agua*	Puré de Manzana Casero y Leche 1%
Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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 María con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1%	Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, 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%	Sándwich de ensalada de pollo en pan de trigo, ensalada de espinacas y arándanos, naranja y leche al 1% <b>NHA NS Cerrado</b>
Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela	Pico de Gallo con GE Totopos y Agua*
Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
GE Corn Chex, Pera y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Manzana y Leche 1%	Granola con Miel, Pera y Leche 1%
Sandwich de Pavo y Queso en GE Pan Integral, Ensalada de Papa, Pera y Leche 1% <b>NHA NS Cerrado</b>	Carne 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, Piña y Leche 1%	Sándwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Sopa de Calabacita, Naranja, y Leche 1%
Galletas de Canela y Leche 1%	Manzana y Leche 1%	Dip de Frijole Negro con GE Totopos y Agua*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, Manzana y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Piña, Melón, Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, 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%
Smoothie de Yogur con Moras y Menta, galletas de Canela	Ensalada de Frijol Negro y Elote con Totopos y Agua*	Manzana con Mantequilla de Chocolate	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
				<p><b>Exepciones para Bebés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga: Coliflor al vapor</li> <li>Espinacas: Broccoli al vapor</li> <li>Peras: Peras picada</li> <li>Manzanas: Puré de Manzana</li> <li>Chips de tortilla: Tortilla Blanda</li> <li>Zanahoria: Zanahorias vapor</li> <li>Col: Zanahorias vapor</li> <li>GE: Grano Entero</li> <li>* Agua ---- Opcional</li> </ul>

Externo