

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



CÍTRICOS

Conocimiento de Nutrición

- Vitamina C: Un poderoso antioxidante que refuerza el sistema inmunológico.
- Ayuda a que los músculos y los nervios funcionen correctamente y puede reducir la presión arterial.
- Antioxidantes: Pueden ayudar a reducir la inflamación.

Neighborhood House Association



Excepciones para Bebés	Martes 1	Miercoles 2	Jueves 3	Viernes 4
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 vapor1 GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional no es un componente de CACFP	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Limon, <i>Melón</i> , 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, <i>Ensalada César</i> , Naranja y Leche 1%	Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, <i>Ensalada de Espinaca con Arándanos</i> , 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, <i>Ensalada Primavera</i> , Manzana y Leche 1%
	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*
Lunes 7	Martes 8	Miercoles 9	Jueves 10	Viernes 11
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema, <i>Pera</i> , y Leche 1%	GE Cereal de Avena, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Melon y Leche 1%
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Zanahoria y Jengibre, Naranja y Leche 1%	Picadillo de Carne, GE Arroz Integral, <i>Zanahorias al Comino</i> , Mandarina y Leche 1%	Pollo Balsámico, Cuscús estilo Israelí con Manzana, Verduras Guisadas, Melón Verde, y Leche 1%	Pollo con Coco, GE Arroz Integral, <i>Ensalada de Espinaca y Arándanos</i> , Pera, y Leche 1%	Chili de Frijol Negro, Tortilla de Maiz, <i>Ensalada California</i> , Plátano y Leche 1%
Pico de Gallo con <i>GE Totopos</i> y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*	<i>Palitos de Zanahoria</i> con Dip de Yogur y Leche 1%	<i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella	Parfait de Temporada y Agua
Lunes 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	Viernes 18
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Granola, <i>Manzana</i> 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 Creama de Frutas Tropicales, <i>Pera</i> y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, <i>Ensalada Sésamo</i> , Melón Verde y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Ingegral, <i>Ensalada de Lechuga con Tomate</i> , 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, <i>Ensalada Primavera</i> , y Leche 1%
Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> 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 21	Martes 22	Miercoles 23	Jueves 24	Viernes 25
GE Rice Chex, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> 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, <i>Ensalada California</i> , Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , y Leche 1%	Pollo con Arroz Rojo, <i>Ensalada Arcoiris</i> , Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma, <i>Ensalada de Espinaca con Arándanos</i> , Naranja 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%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*
Lunes 28	Martes 29	Miercoles 30	Interno	
GE Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Frambuesa, Naranja y Leche 1%	<h1>Abril 2025</h1>	
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maiz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , y Leche 1%	Carne Sazonada, Arróz Blanco, <i>Ensalada Italiana</i> , Plátano, y Leche 1%	Taco de Carne Deshebrada con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, Pera y Leche 1%		
Galletas de Canela y Leche 1%	Smoothie de Arandanos y Naranja* y Manzana	Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*		