



MANGO

Conocimientos de Nutrición

Los mangos son una buena fuente de vitaminas A, C y E, que son antioxidantes que ayudan a tener una piel y un cabello sanos. La vitamina C también apoya el sistema inmunológico. Los mangos contienen luteína, zeaxantina y vitamina A, todas importantes para la salud ocular.

Neighborhood House Association



Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
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, Mango 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 Maíz, <i>Ensalada California</i> , 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 Temporada y Agua (Yogurt y Granola con Fruta y Naranja)
Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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 Inglés, Queso Crema de Frutas Tropicales, Pera y Leche 1%
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1%	Pollo al Horno, Arróz Jasmin, Ensalada Sésamo, Melón Verde y Leche 1%	Hamburguesa de Carne con BBQ en GE Pan Integral, <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, 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 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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 y Leche 1%	Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con Cúrcuma, Ensalada de Espinaca con Arándanos, 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 Totopos y Agua*
Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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 Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> y Leche 1%	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 Tomate Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Mango, 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%	Batido de Zanahoria Tropical 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 31	Exepciones para Bebés	INTERNO		
Cereal Rice Chex, Pera y Leche 1%	Lechuga: Coliflor al vapor Espinacas: Broccoli al vapor Pera: Peras picada Manzanas: Puré de Manzana Chips de tortilla: Tortilla Blanda Zanahoria: Zanahorias vapor Col: Zanahorias vapor GE: Grano Entero * Agua ---- Opcional no es un componente de CACFP			
Sándwich de Pavo con Queso en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%				
Galletas de Canela y Leche 1%				
NHA NS Cerrado				