



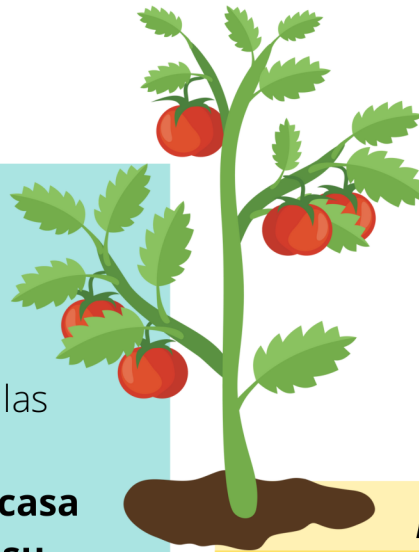
Septiembre Tomates



Este mes, estamos aprendiendo todo sobre los tomates. Los tomates están clasificados como una fruta por los botánicos, sin embargo, para fines nutricionales y culinarios, los tomates se consideran una verdura.

Los tomates son saludables y buenos para ti!

- Fuente de vitamina A y vitamina C.
- Fuente de licopeno, un poderoso antioxidante



Consejo de nutrición:

Septiembre es el mes de las comidas en familia. **Las comidas en familia en casa ayuda al desarrollo de su hijo/a:**

- **Resista la tentación de llenar previamente el plato de su hijo/a.** En su lugar, use tazones pequeños y anímelos a llenar su plato.

Para más consejos consulte: [afuera](#)



Mantente saludable cada día

- 5** Comer 5 o más frutas y verduras
- 2** Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
- 1** Ejercicio o jugar 1 hora o más
- 0** Tomar bebidas con 0 azúcares

El Mes de la Herencia Hispana se celebra anualmente del 15 de septiembre al 15 de octubre. Celebre su propia fiesta con deliciosa comida y música.

Pico de Gallo, también llamado Salsa Fresca (salsa fresca) o Salsa Cruda (salsa cruda) es un tipo de salsa comúnmente utilizada en la cocina mexicana.

Pico de Gallo <https://spendsmart.extension.ia.state.edu/recipe/salsa-fresca/>

Para 6

Ingredientes:

- 4 tomates medianos, picados (alrededor de 2 tazas)
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos (alrededor de 1 taza)
- 1 pimiento, cortado en cubitos (alrededor de 1/2 taza)
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de jugo de lima



Elaboración:

1. Mezcle todos los ingredientes en un cuenco mediano.
2. Sirva inmediatamente o cúbralo bien y guárdelo en la nevera.

Notas:

1. Elija cualquier tipo de chile que desee para que la salsa sea suave, mediana o picante.
2. Sustituya el ajo picado por 1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo.
3. Agregue cilantro picado si lo desea.

Menú de septiembre



Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para 12-24 meses, leche baja en grasa para mayores de 2 años. Agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP. IN = avena integral CN = Cantidad nutricional infantil

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



USDA Child and Adult Care Food Program

Banana
Cereales IN

1

Muslitos de pollo
Frijoles
Ensalada Mac IN

Naranja
Leche

WG Cheerios
Melón

2

Sloppy Joe con
pan IN
Judías verdes
Puré de manzana

Banana
Leche



No hay escuela

5

Naranja
Waffles IN

6

Mandarina
Pollo
tortilla de huevo
Piña

Manzana
Leche



Fresas
Yogur

7

Pizza de pepperoni
individual IN
Pepino

Pasas
Arroz inflado IN

Peras
Cereales

8

Pollo BBQ
Col rizada
Puré de manzana
Pan de maíz IN

Banana
Leche

Banana
Cheerios IN

9

Taco de carne de
res
Maíz
Fresas

Melocotones
Requesón

Manzana
Slachichas de
carne de cerdo

12

Nachos IN
Salsa
Cóctel de frutas

Naranja
Leche

Arándanos
Yogur

13

Pollo Ratatouille
Pera
Palitos de pan IN

Crackers IN
Guisantes



Naranja
Kix IN

14

Sándwich de
jamón IN
Zucchini
Fruta tropical

Hummus
Pan Pita IN

Muffin IN
Melón Cantaloupe

15

Filete Salisbury
Puré de papa
Judías verdes
Pan IN

Banana
Leche

Banana
Krispies de arroz IN

16

Pavo y carne de res
Ensalada de pasta IN
Piña
Queso
Pepino

Mango
Yogur

19

Slasa Pollock IN
Brócoli con queso
Pera

Manzana
Leche



Melocotones
Cereales IN

20

Pollo a la italiana
Tomate a la
parrilla
Fideos IN

Naranja
Leche

Manzana
Cheerios IN

21

Pavo
variado de vegetales
y manzanas
Queso
Crackers IN

Banana
Leche

Banana
Pancake IN

22

Taco IN
Pico de Gallo
Frijoles fritos
Fruta tropical

Palitos de pan IN
Marinara



No hay escuela

23

Haremos
pico de gallo
casero
durante el
mes de la
herencia
Hispana

Naranja
Tostada IN

26

Pollo crujiente
Ensalada
Piña
Crackers IN

Requesón
Melocotón

Pera
Chex IN

27

Hamburguesa con
pan IN
Guisantes
Cóctel de frutas

Chips IN
Salsa

Manzana local

sushi de fruta
Yogur local
Zanahorias
Queso
Zucchini local

28



Fresas
Waffles IN

29

Dumplings con pollo y
verduras
Salteado de verduras
Mandarina

Banana
Leche

Banana
Muffin IN

30

Espaguetis con
salsa de carne
Brócoli
Pera

Manzana
Leche