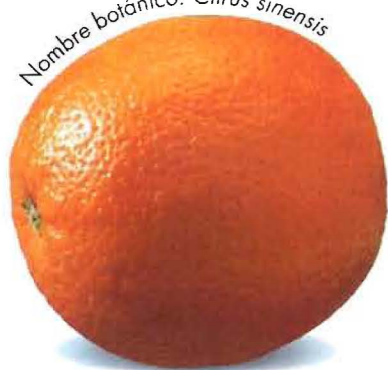


# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Nombre botánico: *Citrus sinensis*



**NARANJAS**  
Enero

Actividades con la Naranjas



Marca con un círculo todas las comidas en el menú que contienen naranjas.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Hay otras frutas o vegetales de color amarillo o anaranjado?
- ¿Cuál es tu manera favorita de comer naranjas?

Neighborhood House Association

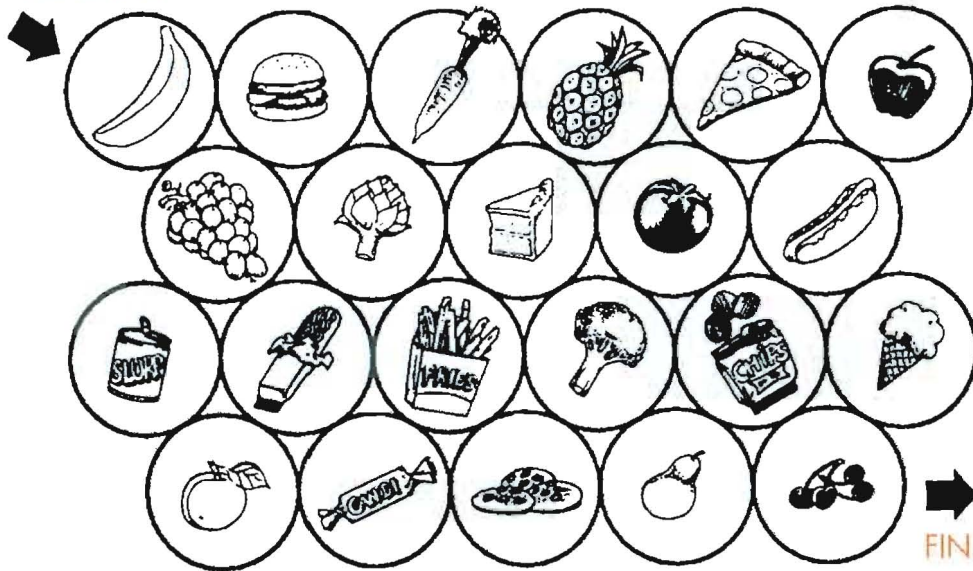
Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Cereal de 7 Granos con Miel, Peras, y Leche	Panecillo Ingles, Queso Crema de Calabaza, Naranjas, y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos, y Leche	Panquesito de Trigo, Manzanas, y Leche	Granola, Duraznos, y Leche
Cassoulet California, Pan Multigrano, Ensalada Romana con Vinagreta de Cebollines, Mezcla de Melón, y Leche	Fajitas de Pollo, Tortillas de Maíz, Tomate de Arroz, Ensalada de Repollo, Orégano y, Cilantro con Aderezo Ranch, Peras, y Leche	Sándwich Philly Steak con Pan Hoagie, Puré de Papas con Cebollinos, Manzanas, y Leche	Palitos de Pan Frances Caseros con Yogur de Vainilla, Mezcla de Pina, Duraznos y Cerezas, y Leche	Tacos de Salmón, Ensalada de Repollo con Aderezo Jalisco, Arroz Español, Elote Fiesta, y Leche
Snack de Frutas Tropicales y Leche	Dip Cannellini de Frijol con Pimiento Rojo con Galleta de Trigo, y Agua	Sopas de Frijoles Pintos con Totopos y Agua	Queso Cottage, Naranjas y Agua	Paté de Garbanzos con Limón y Eneldo con Triángulos de Pita y Agua
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Cereal "Kashi Strawberry Fields", Peras, y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas, y Leche	Granola, Mezcla de Cerezas con Mango, y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos, y Leche	Cereal "Kashi Heart to Heart", Naranjas, y Leche
Taco de Frijol, Lechuga Romana Picada con Aderezo de Cilantro-Ranch, Vaso de Papaya con Cilantro, y Leche	Pasta Rotini en Salsa de Champiñón con Carne, Ensalada de Espinacas con Arándanos Agrios y Vinagreta de Frambuesa, Coliflor al Vapor de Limon-Pimienta, y Leche	Pasta de Pollo de Queso Gouda con Manzana, Vegetales Mélange, Peras, y Leche	Pescado con Teriyaki, Arroz Integral, Habas con Curry, Naranjas, y Leche	Estofado de Carne con Chile Rojo, Arroz con Cebollinos y Cilantro, Lechuga Romana Picada con Aderezo de Cilantro-Ranch, Peras, y Leche
Ensalada de Piña con Citricos y Leche	Ensalada de Pollo con Cilantro y Comino con Triángulos de Pita, y Agua	Sopa de Calabaza con Picatostes de Pan Tostado y Agua	Vaso de Mango con Jengibre y Yogur y Agua	Yogur de Camote, Galletas de Canela, y Agua
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<b>¡Felices Fiestas!</b>	Panecillo Ingles, Queso Crema de Frambuesa, Naranjas, y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos, y Leche	Bagel Multigrano, Queso Crema, Mezcla de Duraznos y Mango y Leche	Cereal "Kashi Strawberry Fields", Duraznos, y Leche
	Pavo en Salsa de Tomate con Pasta Penne, Coliflor, Zanahorias, Ensalada Mixta con Aderezo de Estragón, y Leche	Picadillo Criollo, Arroz Basmati, Zanahorias con Comino, Naranjas, y Leche	Chile Verde Vegetariano de Frijol Negro, Arroz Esnañol, Lechuga Romana Picada, Vinagreta de Chile Verde, Vaso de Papaya, y Leche	Curry de Coco con Pollo, Arroz Integral, Chicharos con Orégano, Ensalada de Repollo y Cilantro con Aderezo de Calabaza y Ajonjolí, y Leche
	Yogur con Hierbas, Apio, y Agua	Crema de Elote, Panecillo Multigrano, y Agua	Tostada de Atún y Agua	Parfait de Yogur con Mora y Agua
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Cereal "Corn Chex", Peras y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas, y Leche	Granola, Mezcla de Cerezas y Mango, y Leche	Panecillo Ingles, Queso Crema de Camote, Pera, y Leche	Cereal "Kashi Heart to Heart", Duraznos, y Leche
Spaghetti con Salsa de Tomate y Carne, Calabacitas con Champiñones, Ensalada Cesar y Leche	Pollo Teriyaki Hawaiano, Arroz Basmati, Elote con Jengibre y Ajonjolí, Mezcla de Mango y Piña, y Leche	Hamburguesas de Pavo, Sopa de Tomate, Ensalada Verde con Aderezo, y Leche	Estofado de Carne con Champiñones, Brócoli al Vapor, Pan Multigrano, Manzanas, y Leche	Bacalao Panko con Hierbas, Arroz Pilaf con Vegetales, Vegetales Mixtos, Naranjas, y Leche
Paté de Garbanzos con Naranja, con Totopos y Agua	Huevo Cocido, Palitos de Zanahoria, y Agua	Yogur de Calabaza, Galletas de Canela, y Agua	Queso Cottage con Hierbas, Panecillo Multigrano, y Agua	Ensalada de Pollo con Arándanos Agrios con Mini Bollos y Agua
Lunes 31	<b>Feliz Cumpleaños</b> Celebra disfrutando de una tarta de Naranja y Manzana Casera			
Cereal "Corn Chex", Naranjas, y Leche				
Carne Bulgolgi, Arroz Integral, Zanahorias con Ajonjolí, Ensalada de Piña y Cilantro, y Leche				
Salsa de Mango con Totopos y Agua				

# ¡A COMER NARANJAS!

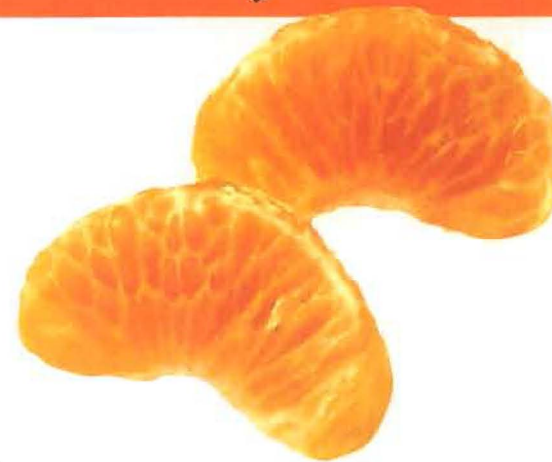
## Saltando Y Brincando

Salta en el punto de partida y avanza por el laberinto, pasando solamente por los círculos que contienen alimentos saludables. ¡Trázate una ruta que te conduzca a un fin saludable!

PRINCIPIO



FIN



## ¡A Comer un Arco Iris!

Las frutas y los vegetales vienen en un arco iris de colores. Come una variedad de frutas y vegetales de todos los colores cada día — rojos, amarillos o anaranjados, blancos, verdes y azules o morados. Las naranjas pertenecen al grupo de color amarillo o anaranjado.

- Las frutas y vegetales de color amarillo o anaranjado ayudan a mantener sano al corazón, la vista y el sistema inmunológico. Los ejemplos incluyen las naranjas, los limones amarillos, la toronja, las mandarinas, los higos amarillos, los persimos, el nabo, pimientos amarillos y anaranjados, las zanahorias, los camotes, el maíz amarillo, la calabaza amarilla y las papas amarillas.

## ¿Qué es una Porción?

Una porción de naranja es una fruta mediana, alrededor del tamaño de una pelota de béisbol.

## Información Nutricional

Porción: 1 naranja mediana (154g)

Calorías 75

Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 2mg 0%

Carbohidratos 19g 6%

Fibra Dietética 3g 14%

Azúcar 13g

Proteína 1g

Vitamina A 8% Calcio 7%

Vitamina C 152% Hierro 1%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)