

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Kix de cereal Plátano 1% Leche Palitos de pescado con salsa de tomate Arroz integral Piña Ensalada de verduras con rancho 1% Leche Galletas Peras cortadas en cubitos	30 Muffin inglés con gelatina 1% Leche Clementine Cazuela de tacos W.G. Panecillo con mantequilla Coliflor asada Kiwi y leche al 1% Yogur Galletas de peces dorados	1 huevos revueltos Mandarinas 1% Leche Sopa de pollo con fideos Galletas saladas W.W. Pan con mantequilla Pepinos con rancho Cuñas de pera y leche al 1% Chex Mix & Melocotones en cubitos	2 palitos de tostadas francesas Rodajas de manzana y leche al 1% Espaguetis con salsa de carne W.G. Palitos de pan Coles de Bruselas asadas Variedad de frutas 1% Leche Plátano Palitos de verduras con rancho	3 No hay escuela <h2 style="text-align: center;">Octubre 2025</h2>
6 mini cucharas heladas Peras cortadas en cubitos y leche al 1% Hamburguesa con queso en un panecillo Papas fritas con salsa de tomate Mandarinas 1% Leche W.W. Tostada con gelatina Fresas	7 tostadas de canela Bayas 1% Leche Chile de pollo blanco Guisantes dulces W.G. panecillo Uvas y leche al 1% Palitos de pretzel Kiwi	8 Pizza de desayuno Pomelo y 1% de leche Stroganoff de ternera W.G. Palitos de pan Brócoli al vapor Melocotones cortados en cubitos 1% Leche Naranja / Fresa Julius Galletas	9 panqueques con jarabe de arándanos con leche al 1% Rodajas de manzana W.W. Sándwich de mantequilla de sol / gelatina Huevo cocido Bandeja de verduras con rancho Variedad de frutas y leche al 1% W.G. Bocaditos de camote Clementine	10 No hay escuela
13 Día de los Nativos Americanos OCDC cerrado por vacaciones	14 galletas Plátano 1% Leche Cazuela de lasaña W.G. Palitos de pan Maíz Rodajas de naranja 1% Leche Parfait de frutas y yogur	15 Burritos de desayuno Salsa/Sour Cream/Guacamole Kiwi y leche al 1% Drummies de pollo W.W. Pan con mantequilla Guisantes Rodajas de manzana y leche al 1% Mezcla de bocadillos Piña	16 Waffles con almíbar 1% Leche y Clementina Chile con galletas saladas y queso W.G. Pan de maíz Zanahorias pequeñas con rancho Uvas 1% Leche Brócoli / Coliflor con rancho Galletas de peces dorados	17 muffins de calabaza Clementina y leche al 1% W.G. Sándwich de pollo Salsa de tomate Remolacha asada Variedad de frutas 1% Leche Galletas Rodajas de manzana
20 cuñas Crispix & Orange 1% Leche Nuggets de pollo Salsa de tomate / barbacoa Arroz integral / quinua Pimientos morrones con rancho Peras cortadas en cubitos y leche al 1% Pretzels Clementine	21 bagels con salsa Bayas y leche al 1% Tacos de carne molida W.W. Queso rallado Tomates cortados en cubitos / Verduras Salsa/Crema agria Rodajas de manzana 1% Leche Pan de plátano y kiwi	22 Huevo horneado Fresas y leche al 1% W.W. Sándwich de pavo y queso Pepinos con rancho Melocotones cortados en cubitos 1% Leche Muffin inglés con gelatina Cuñas de pera	23 muffins de arándanos Salsa de manzana y leche al 1% Huevos revueltos Brindis de W.W. Papas asadas Uvas 1% Leche Plátano y pez dorado	24 No hay escuela
27 Krispies de arroz con 1% de leche y clementina Wrap de pavo / queso en tortilla W.G. Chips de zanahoria con rancho Rodajas de manzana 1% Leche Galletas plátano	28 W.W. Tostada con gelatina Bayas y leche al 1% Sopa de hamburguesa Galletas Uvas W.G. Palitos de pan Ensalada 1% Leche Galletas de pepinillos y peces dorados	29 W.G. Quesadillas de queso 1% de leche y gajos de naranja Jamón Puré de batatas Piña W.G. Panecillo con mantequilla 1% Leche Fresas Pan de calabacín	30 Parfait de Frutas y Yogur Melocotones cortados en cubitos y leche al 1% En Pollo Bajo W.W. Pan con mantequilla Pepinos con rancho Mandarinas 1% Leche Rollo de canela / azúcar Cuñas de pera	31 Avena de manzana y canela 1% Leche y Clementina Cazuela de tacos W.G. Panecillo con mantequilla Coliflor asada Variedad de frutas y leche al 1% Queso y galletas saladas

Cosecha del mes Ciruelas

Fruta del mes de octubre: ciruela

¿Qué fruta picante y deliciosa está relacionada con una cereza y un melocotón? ¡Es una ciruela! Las ciruelas vienen en una amplia gama de colores, desde amarillo a blanco o verde a rojo. Pero el rojo es la variedad que se ve con más frecuencia. A pesar de las diferencias de color, todas las ciruelas son nutritivas y están llenas de beneficios. ¡Ayudan a combatir enfermedades, signos de envejecimiento, ayudan a regular la digestión y mucho más! Sigue leyendo para aprender todo sobre las ciruelas y cómo incorporarlas a tu dieta.

Una ciruela es una buena fuente de:

- **Vitamina C:** un poderoso antioxidante para su sistema inmunológico
- **Vitamina A:** para la salud celular
- **Fibra:** excelente para la salud hepática y digestiva
- **Antioxidantes:** mejora la salud del corazón y los ojos
- **Vitamina K:** ayuda a la salud de los huesos, el corazón y el cerebro

¿Sabías que...?

- ¡Las ciruelas secas se llaman ciruelas pasas!
- Las ciruelas pueden haber sido una de las primeras frutas ampliamente consumidas por los humanos.
- En 1881, Luther Burbank, un botánico, horticultor y pionero estadounidense en ciencias agrícolas, trajo doce semillas de ciruela de Japón. Ahora, casi todas las ciruelas cultivadas en los Estados Unidos están relacionadas con esas semillas.

Cómo elegir y almacenar ciruelas

Al comprar ciruelas, elija ciruelas regordetas con piel suave. ¡Asegúrate de evitar moretones y puntos blandos! Guarde las ciruelas verdes en una bolsa de papel hasta que estén maduras, luego refrigérelas. Sabes que están listas para comer cuando la ciruela se ablanda cuando aplicas una presión suave.

Consejos para que los niños coman ciruelas

- ¡Agregue ciruelas a una brocheta divertida y saludable!
- Mezcle ciruelas secas en su mezcla de frutos secos favorita.
- A una ensalada de hojas verdes con rodajas de ciruela y otras deliciosas frutas.
- ¡Mézclalo en un batido saludable!

Formas de preparar ciruelas

- Crudo
- Hornearse
- Escalfado
- Puré
- Seco

Empecemos a cocinar

Salsa de ciruela

Ingredientes

- 12 onzas de ciruelas enlatadas en almíbar espeso
- 1/2 taza de jugo reservado de ciruelas enlatadas
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de azúcar morena
- Una pizca de jengibre molido
- 3 cucharadas de agua

Indicaciones

1. Retire las ciruelas del almíbar, córtelas por la mitad, quíteles los huesos y córtelas en trozos.
2. Combine las ciruelas y todos los ingredientes restantes en una cacerola pequeña. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Las ciruelas se desmoronarán y la salsa comenzará a espesarse.
4. Sirva más de 6 a 6 porciones de chuletas de cerdo, pechuga de pollo o pastel de carne.
5. Las sobras se pueden guardar en el refrigerador.

Para aprender cómo enlatar, congelar o secar ciruelas para conservarlas por más tiempo, visite la hoja informativa Preserve It de SDSU Extension .

Verificación de hechos: [Extensión SDSU, Dr. Axe](#)