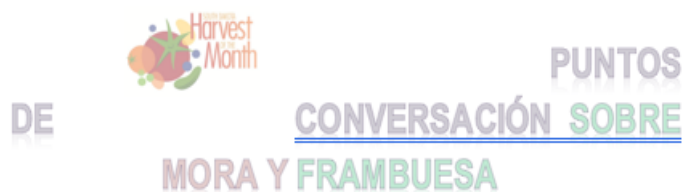


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Cereal Chex Plátano 1% Leche Cazuela de fideos de atún W.G. Breadstick Guisantes Rodajas de naranja 1% Leche Queso y galletas saladas	2 bagels W.W. con dip Clementinas 1% Leche Enchiladas de pollo sobre tortilla W.G. Maíz Uvas y leche al 1% Mezcla para snacks y cuñas de pera	3 Horneado con huevo Bayas y leche al 1% Turquía W.W. Pan con mantequilla Puré de patatas con salsa Piña 1% Leche English Muffin con gelatina Cuñas de manzana	4 Pan de plátano 1% Leche Melocotones picados W.G. Sloppy Joes Judías verdes Variedad de frutas 1% Leche Palo de queso Galletas de Pescado Dorado	5 No hay escuela
8 Adiós. Plátano 1% Leche Palitos de pescado con ketchup Arroz integral Clementinas Hojas para ensalada con ranch 1% Leche Galletas Peras picadas	9 M.W. Muffins Fresas y leche al 1% Macarrones con queso Semillas de Pepita Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Tator Tots con ketchup Uvas y leche al 1% Pasteles de arroz Kiwi	10 Cheese Quesadillas 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% Mezcla de Chex y Melocotones Picados	11 tortitas con jarabe Rodajas de manzana y leche al 1% Espaguetis con salsa de carne W.G. Breadstick Coles de Bruselas asadas Piña picada en dados 1% Leche Plátano Palitos de Verduras con Ranch	12 Avena Bayas 1% Leche Cazuela de tacos Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Coliflor asada Variedad de frutas y leche al 1% Yogur Galletas de Pescado Dorado
15 Kix Cereal Peras picadas y leche al 1% Hamburguesa con queso en un pan Patatas fritas con ketchup Clementinas 1% Leche W.W. Tostada con mermelada Fresas	16 magdalenas inglesas con gelatina Bayas 1% Leche Chili de pollo blanco Guisantes de boca de azúcar Panecillos de la cena W.G. Uvas y leche al 1% Palitos de pretzel Kiwi	17 huevos revueltos Toronja y leche al 1% W.W. Sándwich de Queso a la Parrilla Sopa de tomate Brócoli con rancho Melocotones picados 1% Leche Julius naranja/fresa Galletas	18 palitos de tostada francesa 1% Leche Cóctel de frutas Sándwich de pavo y jamón de W.W. Zanahorias baby Lonchas de manzana & 1% de leche Galletas Mandarinas	19 Yogur Melocotones picados 1% Leche Sándwich de pollo W.G. Salsa de tomate Alubias al horno Variedad de frutas 1% Leche Pretzels blandos y dip Cóctel de frutas
22 Vacaciones de Navidad No hay escuela	23 No hay escuela	24 No hay escuela	25 No hay escuela Día de Navidad	26 No hay escuela

Cosecha del mes Moras



Una baya de la historia sobre la zarzamora y la frambuesa

- La frambuesa roja americana (*Rubus idaeus* L.) y zarzamora (*Rubus* L.) son especies nativas de Norteamérica que también crecen desde el norte de Europa hasta el noroeste de Asia.
- La frambuesa roja americana proporciona alimento y refugio a muchas especies de fauna. El urogallo, aves, mapaches, coyotes, ardillas, mofetas y ardillas de Dakota del Sur comen los frutos.
- La planta entera de frambuesa fue utilizada por los indígenas americanos para tratar varias enfermedades. Las raíces, hojas y corteza de frambuesa se utilizaron para tratar diferentes dolencias del tracto digestivo e intestinal. Las raíces se usaban para tratar la diarrea, mientras que el té de hoja de frambuesa se usaba como diurético y para calmar náuseas y vómitos.
- Aunque las zarzamas han sido disfrutadas por la gente durante muchos años, no se convirtió en un cultivo comercial hasta la década de 1920, cuando se encontró una planta de zarzamora sin espinas. Esta planta facilitaba la recogida de moras lo suficientemente fácil como para venderlas con fines lucrativos.

¿Por qué deberíamos comer zarzamoras y frambuesas?

- Las bayas son ricas en proantocianinas, los pigmentos bioflavonoides que protegen nuestro sistema cardiovascular de la destrucción por especies reactivas de oxígeno (ROS) (antioxidantes).
- Las bayas no solo son deliciosas; ¡Son la fuente de la juventud porque previenen enfermedades cardíacas y nos protegen de la inflamación!
- Desde un punto de vista botánico, las bayas naturalmente tienen que estar llenas de antioxidantes porque, de lo contrario, no podrían protegerse del sol. Las hojas de la planta utilizan el sol para generar energía, pero las delicadas bayas de las plantas serían destruidas por el sol si no fuera por los pigmentos antioxidantes oscuros que protegen sus rayos dañinos.

¿Por qué deberíamos comer una variedad de bayas cada semana?

- Las bayas como los arándanos, arándanos, fresas y frambuesas son ricas en fitoquímicos que combaten enfermedades y que previenen e incluso revierten enfermedades graves como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas, las úlceras estomacales e incluso ayudan a reducir los niveles de colesterol. La clave es comer estas bayas en su forma cruda y entera, en lugar de intentar comer frutas procesadas o beber bebidas de fruta hechas con bayas. Para obtener los fitonutrientes curativos, debes conseguir las bayas en la forma más fresca posible — es decir, nada de bayas procesadas, solo bayas crudas, directamente del arbusto o directamente del supermercado.

Lo interesante de estas bayas es por qué son tan poderosas como combatientes contra enfermedades. Las bayas contienen una variedad de fitoquímicos y antioxidantes; muchos de ellos son los que dan color a las plantas, pero también aportan un toque de sabor a las bayas. Estos fitonutrientes son compuestos extremadamente potentes para mantener una salud humana óptima; de hecho, son mucho más potentes que cualquier medicamento en cuanto a proporcionar beneficios saludables sin efectos secundarios peligrosos.

- En comparación con otras fuentes de frutas, las bayas ofrecen el mayor contenido de antioxidantes y fitoquímicos para combatir enfermedades. Las bayas también son ricas en muchas vitaminas y minerales, incluyendo calcio, magnesio y zinc, minerales que con frecuencia carecen en la dieta de la mayoría de los estadounidenses

Ideas para servir de forma saludable

- Añade frutos rojos a tus cereales para añadir fibra y sabor.
- Machaca bayas para hacer tu propia mermelada.
- Cubre las tortitas con arándanos frescos o moras.
- Remueve tus bayas favoritas en yogur bajo en grasa para un tentempié sabroso.
- Mezcla frambuesas en una ensalada de espinacas.
- Guarda una bolsa de frutos rojos mezclados en el congelador para los batidos.

¿Qué se puede hacer con bayas?

- Mermeladas y gelatinas
- Aguas con sabor y otras bebidas como tés y cafés
- Jarabes y salsas

¿Cuánto necesito?

- Una taza y media taza de bayas equivale a un puñado en forma de cuchara.
- Media taza de la mayoría de las bayas (arándanos, fresas, moras, frambuesas) es una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las bayas son ricas en fitoquímicos, que provienen de las plantas y pueden ayudarte a mantenerte sano.

¿Cómo se elige una buena zarzamora o una frambuesa?

- Elige frambuesas frescas que sean brillantes y de colores uniformes. Refrigerar hasta tres días.
- Selecciona moras frescas que estén secas y brillantes, sin ningún color verde ni rojo. Refrigerar hasta tres días.
- Lava las bayas justo antes de servir.

Solo los hechos

- El tayberry, loganberry y boysenberry son híbridos de zarzamora y frambuesa.
- La boysenberry, un tipo de zarzamora rastrera, fue cultivada en California por el horticultor Rudolph Boysen. Walter Knott comenzó a venderla en su puesto de fruta junto a la carretera a mediados de los años 30.
- Hay cuatro colores de frambuesas: dorado, negro, morado y rojo.
- En 1867 había 40 variedades de frambuesas, y ahora se conocen más de 200 variedades.