

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 cereales mini de trigo glaseados Plátano y leche al 1% Cazuela de lasaña W.G. Breadstick Maíz Rodajas de naranja 1% Leche Galletas Goldfish Mandarinas	3 Bagels W.G. Peras picadas 1% Leche Huevos verdes y jamón W.W. Toast Patatas Picadas Uvas y leche al 1% Batido de frutas Galletas Mantequillosas	4 Piza de desayuno Kiwi y leche al 1% Tambores de pollo Panecillo de la cena W.G. Guisantes Cuñas de manzana y leche al 1% Mezcla para snacks Piña	5 tortitas Clementinas con leche al 1% Chili con galletas saladas y queso Pan de maíz W.G. Zanahorias baby con ranch Variedad de frutas 1% Leche Plátanos y fresas Galletas Graham	6 No hay escuela
9 Cereal Honey Kix Cuñas de naranja y leche al 1% Nuggets de pollo Kétchup/salsa barbacoa Arroz integral/quinoa Pimientos morrones con Ranch Peras picadas y leche al 1% Pretzels Clementine	10 magdalenas inglesas Bayas y leche al 1% Tacos de carne picada de W.W. Queso rallado Tomates picados/verduras Salsa/Nata Agria Cuñas de manzana 1% Leche Pan de plátano y kiwi	11 Burritos de desayuno Fresas y leche al 1% Sándwich de jamón/queso de W.W. Pepinos con Rancho Melocotones 1% Leche English Muffin con gelatina Cuñas de pera	12 palitos de tostada francesa Compota de manzana y leche al 1% Huevos revueltos W.W. Toast Patatas asadas Uvas 1% Leche Plátano y Pez Dorado	13 Rice Krispies Cóctel de frutas 1% Leche W.W. Quesadillas Nata agria/salsa Frijoles Cocidos Piña y leche al 1% Crackers Cuñas de manzana
16 Cheerios Clementine & 1% Leche Wrap de pavo y queso sobre tortilla W.G. Patatas de zanahoria con ranch Cuñas de manzana 1% Leche Graham Crackers Plátano	17 tostadas con remolino de canela Bayas y leche al 1% Sopa de hamburguesa con col Crackers Uvas W.G. Breadstick Ensalada 1% Leche Galletas de pepinillos y peces dorados	18 huevos al horno con 1% de leche Cuñas Naranjas Jamón Puré de boniato Piña Panecillo de la cena W.G. con mantequilla 1% Leche Fresas Pan de calabacín	19 yogur y granola Melocotones picados y leche al 1% Sándwich de pollo a la parrilla Bun W.G. Pepinos con Rancho Variedad de frutas 1% Leche Rollo de canela y azúcar Cuñas de pera	20 No hay escuela
23 Rice Krispies Plátano y leche al 1% Pollo Alfredo W.W. Pan con mantequilla Brócoli al vapor Compota de manzana y leche al 1% Galletas de Pescado Dorado Mandarinas	24 galletas con miel Peras picadas y leche al 1% Albóndigas suecas Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Puré de patatas Peras picadas y leche al 1% Palitos de Verduras con Ranch Uvas	25 Cheese Quesadillas Bayas y leche al 1% Sándwich de pollo W.G. Ketchup Remolachas Variedad de frutas 1% Leche Huevo cocido Fresas	26 gofres Melocotones picados y leche al 1% tator a cazuela Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Tomates Uva Kiwi y leche al 1% Palo de queso Rodajas de naranja	27 Pan de plátano Clementinas & 1% de leche Burrito de alubias y queso Salsa/Nata Agria Variedad de frutas Zanahorias arcoiris con ranch y leche al 1% W.G. Breadstick Lonchas de manzana
30 cuadrados de avena Plátano y leche al 1% Pizza de tres quesos Semillas de Pepita Guisantes Crujidos con Ranch Compota de manzana y leche al 1% Bagel con dip Cuñas de pera	31 Bagels Fresas y leche al 1% W.W. Quesadillas Nata agria/salsa Frijoles Cocidos Piña y leche al 1% Pastel de arroz Yogur	1 Huevos revueltos Piña y leche al 1% Perrito caliente en un bollo W.G. Kétchup/Mostaza Patatas fritas de boniato Cuñas de manzana 1% Leche Julius naranja/fresa Graham Crackers	2 Pan de Arándanos Clementine & 1% de leche Pastel de carne Puré de patatas con salsa Uvas Panecillo de la cena W.G. 1% Leche 1% de requesón Melocotones picados	3 No hay escuela

Cosecha del mes - Aguacates

Plan de Lección de Aguacate

Datos curiosos sobre los aguacates

- Los árboles de aguacate pueden alcanzar hasta 80 pies de altura y producir hasta 400 frutos al año.
- Estados Unidos proporciona el 6 por ciento de la cosecha mundial, ocupando el tercer lugar detrás de México y Chile.
- El 43 por ciento de los hogares estadounidenses compran aguacates.
- A los consumidores les encanta la textura rica y cremosa del aguacate Hass, y los productores lo prefieren por su resistencia a enfermedades y su ciclo de crecimiento durante todo el año.
- Los árboles maduros de aguacate alcanzan una altura media de 65 pies y, si se cultivan desde semilla, producirán fruto en cualquier momento después de cinco a veinte años. Es bienal y puede producir cultivos intensos un año seguidos de malos rendimientos al siguiente.
- Intolerable a temperaturas bajo cero, este árbol perenne solo puede crecer en climas subtropicales y tropicales.
- Los esquejes injertados producen fruto en uno a dos años; Los huertos comerciales de aguacate se plantan utilizando árboles y portainjertos injertados. La especie no puede autopolinizarse, y la mayoría de los cultivares actuales se propagan clonalmente (sin reproducción de semillas).
- El fruto del aguacate no madura en el árbol, sino que se cae y madura en el suelo. Los aguacates comerciales se recogen inmaduros y se envían para madurar en la estantería de la tienda.

Ensalada de Aguacate (unas 4 raciones)

Adaptado de: <http://www.superhealthykids.com/healthy-kids-recipes/brainy-breakfast-salad-for-kids.php>

1/2 aguacate	1/2 manzana
Pasas de 1 TBL	1 Nogales TBL (opcional)
1 cucharadita de vainilla	1 cucharadita de canela
Pelador de verduras	Cuchillo y tabla de cortar
Cuenco y cuchara para mezclar	Cuchillo de plástico
Cucharas medidoras	Plato y tenedor (1 por persona)



1. Todos los participantes deben lavarse las manos.
 - a. Manos mojadas con agua tibia
 - b. Aplica el lavado de manos (jabón)
 - c. Enjabonar y lavar durante AL MENOS 15 segundos (la duración de la canción de ABC)
 - d. Enjuaga ambos lados de las manos con agua hasta las muñecas
 - e. Seca las manos y cierra el grifo con una toalla
2. Haz que un adulto pela y corte la manzana. Si es posible, colócalo en un cuenco con una gota de agua. Ponlo en el microondas a máxima velocidad durante 1 minuto. Remueve, mételo en el microondas 30 segundos más. Genial. (Este paso es para que tengan la misma textura (blanda) que el aguacate, pero no es necesario.)
3. Haz que el adulto corte los aguacates por la mitad. Luego demuestra a los niños cómo sujetar correctamente el cuchillo de plástico y cómo cortar el aguacate. Haz que cada niño corte aproximadamente una cuarta parte del aguacate en trozos pequeños.
4. Luego haz que la familia mida y mezcle vainilla y canela.

Escurra el agua de tu cuenco de manzanas y añada el aguacate. Vierte los condimentos sobre los aguacates y las manzanas. Añade pasas y nueces y remueve suavemente. ¡Sirve y disfruta!