

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
24 racimos de avena con miel con 1% de leche Clementine Wrap de pavo y queso sobre tortilla W.G. Patatas de zanahoria con ranch Cuñas de manzana y leche al 1% Graham Crackers Plátano	25 English Muffin con gelatina Compota de manzana y leche al 1% Goulash W.G. Breadstick Coliflor asada Uvas 1% Leche Queso y galletas saladas	26 huevos revueltos Cuñas Naranjas Jamón Puré de boniato Piña Panecillo de la cena W.G. con mantequilla 1% Leche Fresas Pan de calabacín	27 palitos de tostada francesa Melocotones picados 1% de leche En Chicken Low W.W. Pan con mantequilla Pepinos con Rancho Variedad de frutas 1% Leche Rollo de canela y azúcar Cuñas de pera	28 No hay escuela Menú agosto/septiembre
31 Corn Flakes 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	1 tostada con remolino de canela y leche al 1% Plátano 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	2 Pizza de desayuno Cuñas de manzana y leche al 1% W.W. Quesadillas Nata agria/salsa Frijoles Cocidos Piña y leche al 1% Huevo cocido y fresas	3 tortitas Bayas y leche al 1% tator a cazuela Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Tomates Uva Variedad de frutas y leche al 1% Palo de queso Rodajas de naranja	4 NO hay escuela
7 No hay escuela Cierre del Día del Trabajo	8 Biscuits Fresas 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	9 Burritos de desayuno Piña y leche al 1% Sándwich de cerdo desmenuzado de W.G. Kétchup/salsa barbacoa Mazorca de maíz Mandarinas 1% Leche Pastel de arroz y yogur	10 gofres Clementine & 1% de leche Perrito caliente en un bollo W.G. Kétchup/Mostaza Patatas fritas de boniato Cuñas de manzana 1% Leche Julius naranja/fresa Graham Crackers	11 Galletas Cóctel de frutas y leche al 1% Pastel de carne Puré de patatas con salsa Variedad de Frutas Panecillo de la cena W.G. 1% Leche 1% de requesón Melocotones picados
14 cereales Chex con leche al 1% Clementine Sándwich de jamón/queso de W.W. Zanahorias arcoiris con rancho Compota de manzana 1% Leche W.G. Breadstick Peras picadas	15 bagels Frutos rojos mixtos 1% Leche Sándwich de albóndigas Bun W.G. Palitos de apio Kiwi 1% Leche Sushi de plátano	16 huevos al horno con leche al 1% Melocotones picados Tiras de pollo Kétchup/salsa barbacoa Arroz integral/quinoa Maíz Uvas y leche al 1% Palomitas Fresas	17 magdalenas de arándanos Cuñas Naranjas 1% Leche Lasaña de calabaza espagueti W.G. Breadstick Cuñas de pera y leche al 1% Batido de frutas Crackers	18 No hay escuela
21 Cheerios con leche al 1% Plátano Cazuela de fideos de atún W.G. Breadstick Guisantes Melocotones picados 1% Leche Queso y galletas saladas	22 Brindis Mundiales Mandarinas 1% Leche Enchiladas de pollo sobre tortilla W.G. Maíz Melaza y leche al 1% Mezcla para snacks y cuñas de pera	23 Quesadillas Peras picadas y leche al 1% Turquía W.W. Pan con mantequilla Puré de patatas con salsa Piña 1% Leche English Muffin con gelatina Sandía	24 Parfait de fruta y yogur 1% Leche Cuñas Naranjas W.G. Sloppy Joes Judías verdes con Ranch Compota de manzana 1% Leche Palo de queso Galletas de Pescado Dorado	Cereal 25 Kix Compota de manzana y leche al 1% Nuggets de pollo Kétchup/salsa barbacoa Arroz integral/quinoa Zanahorias Variedad de frutas y leche al 1% Bocados de boniato Cuñas de manzana

Cosecha del mes: Melón melón

//SaludporEquipo GLS

Suaves y cremosos por fuera, y crujientes y dulces por dentro, los melones melones son fuentes ricas en azúcar natural. ¿Y lo mejor de todo? Aunque son maravillosos cuando se usan en recetas, pueden comerse solos y frescos de la vid como acompañamiento, tentempié o para animarse rápidamente. Aquí tienes algunos datos sobre melón para saborear mientras cortas tu próximo melón:

- Se cree que los melones se originaron en África Occidental y se han cultivado durante unos 4.000 años.
- Cristóbal Colón llevó semillas de melón melón a América.
- Los países con mayor producción de melón melón son China, Turquía y Estados Unidos.
- Los estados de EE. UU. con mayor producción de melón melón son California, Arizona, Texas, Georgia e Indiana.
- Los melones melones son miembros de la familia de las calabazas, junto con los pepinos.
- Los melones melón también se conocen como "melones de la tentación".

Cómo elegir un melón melón. Al elegir un melón melón, busca una corteza lisa y cerosa, con sutiles crestas al tacto. Si el exterior está brillante o verde, sigue mirando porque aún no está del todo maduro. Un melaza listo para comer también tendrá un aroma agradable en el extremo del tallo, un color mantequilloso y una sensación pesada para su tamaño. Ten en cuenta que un melón maduro seguirá madurando tras la cosecha, mientras que uno poco maduro no.

Cómo guardar el melón melón. Refrigera tu melón melón antes de cortarlo en rodajas y coloca las rodajas en una bolsa o recipiente que se pueda volver a cerrar para mantenerlas húmedas.

Principales beneficios para la salud

- **Hidratación profunda:** El melado contiene aproximadamente un 90% de agua y suministra electrolitos críticos como potasio y magnesio para mantener el equilibrio de líquidos.
- **Regulación de la presión arterial:** Su alto contenido de potasio y bajo contenido de sodio ayudan a aliviar la tensión de los vasos sanguíneos y a eliminar el exceso de sodio.
- **Apoyo al sistema inmunitario:** La alta concentración de vitamina C actúa como un potente antioxidante, protegiendo tus células de daños y aumentando la producción de glóbulos blancos.
- **Mantenimiento de la salud ósea:** Nutrientes como el folato, la vitamina K y el magnesio trabajan juntos para apoyar la densidad ósea y prevenir la degradación ósea.
- **Rejuvenecimiento de la piel:** La vitamina C es fundamental para la síntesis de colágeno, que mejora la elasticidad de la piel, acelera la cicatrización de las heridas y ayuda a combatir los signos del envejecimiento.
- **Protección digestiva y ocular:** Grandes cantidades de fibra natural previenen el estreñimiento, mientras que los carotenoides como la luteína y la zeaxantina ayudan a filtrar la luz azul y a proteger la visión.