

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 Kix Cereal Plátano 1% Leche Palitos de pescado con ketchup Arroz integral Piña Hojas para ensalada con ranch 1% Leche Graham Crackers Peras picadas	29 English Muffin con gelatina 1% Leche Clementine Cazuela de tacos Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Coliflor asada Kiwi y leche al 1% Yogur Galletas de Pescado Dorado	30 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% Mezcla de Chex y Melocotones Picados	1 Palitos de tostada francesa Cuñas de manzana y leche al 1% Espaguetis con salsa de carne W.G. Breadstick Coles de Bruselas asadas Variedad de frutas 1% Leche Plátano Palitos de Verduras con Ranch	2 No hay escuela Octubre 2026
5 cucharas mini glaseadas Peras picadas y leche al 1% Hamburguesa con queso en un pan Patatas fritas con ketchup Mandarinas 1% Leche W.W. Tostada con mermelada Fresas	6 Tostadas con Remolino de Canela 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	7 Pizza de desayuno Toronja y leche al 1% Stroganoff de ternera W.G. Breadstick Brócoli al vapor Melocotones picados 1% Leche Julius naranja/fresa Crackers	8 tortitas con jarabe de arándanos con leche al 1% Cuñas de manzana Sándwich de mantequilla solar y mermelada de W.W. Huevo cocido Bandeja de verduras con rancho Variedad de frutas y leche al 1% W.G. Bocados de Batata Clementine	9 No hay escuela
12 Día de los Nativos Americanos OCDC cerrado por vacaciones	13 galletas Plátano 1% Leche Cazuela de lasaña W.G. Breadstick Maíz Rodajas de naranja 1% Leche Parfait de fruta y yogur	14 burritos de desayuno Salsa/Crema Agria/Guacamole Kiwi y leche al 1% Tambores de pollo W.W. Pan con mantequilla Guisantes Cuñas de manzana y leche al 1% Mezcla para snacks Piña	15 gofres con sirope 1% Leche y Compota de Manzana Chili con galletas saladas y queso Pan de maíz W.G. Zanahorias baby con ranch Uvas 1% Leche Brócoli/Coliflor con Ranch Galletas de Pescado Dorado	16 magdalenas de calabaza Clementine & 1% de leche Sándwich de pollo W.G. Ketchup Remolachas asadas Variedad de frutas 1% Leche Crackers Melocotones picados
19 Crispix y Orange Wedges 1% Leche Nuggets de pollo Ketchup/salsa barbacoa Arroz integral/quinoa Pimientos morrones con Ranch Peras picadas y leche al 1% Pretzels Clementine	20 bagels con dip 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	21 Huevo horneado Fresas y leche al 1% Sándwich de pavo y queso de W.W. Pepinos con Rancho Melocotones picados 1% Leche English Muffin con gelatina Cuñas de pera	22 magdalenas de arándanos Rodajas de naranja y leche al 1% Huevos revueltos W.W. Toast Patatas asadas Uvas 1% Leche Plátano y Pez Dorado	23 No hay escuela
26 Rice Krispies con 1% de leche y clémentina Wrap de pavo y queso sobre tortilla W.G. Patatas de zanahoria con ranch Cuñas de manzana 1% Leche Graham Crackers Plátano	27 W.W. Tostada con gelatina Bayas y leche al 1% Sopa de hamburguesa Crackers Uvas W.G. Breadstick Ensalada 1% Leche Galletas de pepinillos y peces dorados	Quesadillas de queso 28 W.G. 1% Leche y peras picadas Jamón Puré de boniato Piña Panecillo de la cena W.G. con mantequilla 1% Leche Fresas Pan de calabacín	29 Parfait de fruta y yogur Melocotones picados y leche al 1% En Chicken Low W.W. Pan con mantequilla Pepinos con Rancho Mandarinas 1% Leche Rollo de canela y azúcar Cuñas de pera	30 manzanas y canela 1% de leche y rodajas de naranja Cazuela de tacos Panecillo de la cena W.G. con mantequilla Coliflor asada Variedad de frutas y leche al 1% Queso y galletas saladas

Vegetal del mes: Calabacín

Mientras disfrutamos del pleno verano, nuestra Cosecha del Mes de agosto es el calabacín versátil y nutritivo. Esta calabaza verde, también conocida como calabacita, es un alimento básico en muchos jardines y cocinas durante los meses cálidos. Tanto si eres un chef experimentado como si eres un cocinero casero, el calabacín ofrece infinitas posibilidades para mejorar tus comidas.

El valor nutricional del calabacín

- El calabacín es bajo en calorías pero rico en vitaminas y minerales esenciales. Incluyendo vitamina C, vitamina A, potasio y folato.
- El calabacín contiene varios antioxidantes, incluyendo betacaroteno y luteína, que ayudan a proteger tu cuerpo del daño causado por los radicales libres.
- La fibra del calabacín favorece una digestión saludable y puede ayudar a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Con un alto contenido de agua, el calabacín ayuda a mantenerte hidratado y puede contribuir a tu ingesta diaria de líquidos.

¿Lo sabías?

- Se cree que el calabacín se originó en Centroamérica y más tarde se cultivó extensamente en Italia, de donde recibió su nombre.
- Aunque normalmente se trata como una verdura, el calabacín es técnicamente una fruta. Se puede comer crudo o cocinado, y su sabor suave lo hace increíblemente versátil.
- Las flores de la planta de calabacín también son comestibles y se consideran una delicatesa en muchas cocinas.

Selección del mejor calabacín

Al elegir calabacín en el supermercado o en el mercado de agricultores, ten en cuenta estos consejos para asegurarte de que obtienes la mejor calidad:

- Busca calabacines que sean firmes al tacto y tengan la piel lisa y brillante.
- Los calabacines más pequeños suelen ser más tiernos y sabrosos que los grandes, que pueden ser más fibrosos.
- Comprueba si hay zonas blandas o imperfecciones, que pueden indicar deterioro.

Almacenar calabacines para una frescura óptima

En la nevera

Coloca el calabacín en una bolsa de plástico o en una bolsa perforada de verduras en el cajón de las verduras. Debería mantenerse fresco durante aproximadamente una semana.

Preparación

Enjuaga el calabacín con agua fría antes de usarlos. Puedes cortarlos en rodajas, picar, rallar o espiralizar, dependiendo de tu receta.

Más formas de disfrutar del calabacín

Aquí tienes algunas ideas para incorporar calabacines en tus comidas:

Fideos de calabacín (Zoodles)

Utiliza un espiralizador para crear fideos de calabacines. Sautéalos ligeramente con aceite de oliva, ajo y tomates cherry para una alternativa saludable y baja en carbohidratos.

Calabacín a la parrilla

Corta el calabacín en tiras largas, pincela con aceite de oliva, espolvorea sal y pimienta y asa hasta que esté tierno y ligeramente quemado.

Pan de calabacín

Hornea un pan de calabacín húmedo y delicioso con calabacín rallado, harina, azúcar, huevos y tus especias favoritas.

Calabacín relleno

Ahueca las mitades de calabacín y rellénalas con una mezcla de quinoa cocida, verduras y queso. Hornea hasta que el calabacín esté tierno y el relleno dorado.

Receta: Buñuelos de calabacín

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos, rallados
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de harina de trigo
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo grande, batido
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de taza de hierbas frescas picadas (perejil, eneldo o cebollino)
- Aceite de oliva para freír

Instrucciones:

1. Ralla el calabacín y colócalo en un colador. Espolvorea con sal y déjalo reposar unos 10 minutos para extraer el exceso de humedad. Luego, exprime el calabacín rallado con una toalla de cocina limpia para eliminar el líquido restante.
2. En un bol grande, mezcla el calabacín rallado, la harina, el queso parmesano, el huevo batido, el ajo, la pimienta negra y las hierbas frescas. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.
3. Calienta unas cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Echa cucharadas de la mezcla de calabacín en la sartén, aplanándolas suavemente con una espátula.
4. Cocina durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que los buñuelos estén dorados y crujientes. Sácalo de la sartén y colócalos en un plato forrado con papel de cocina para escurrir el exceso de aceite.
5. Sirve caliente con una cucharada de nata agria o yogur griego y un toque de hierbas frescas.

Disfruta de la abundancia de calabacín este agosto y descubre todas las formas deliciosas de incluir esta calabaza en tus comidas veraniegas. ¡Feliz cocina!