Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 Chex Cereal Plátano 1% Leche **Cazuela de fideos de atún** **W.G. Breadstick** **Guisantes** **Rodajas de naranja** **1% Leche** Queso y galletas saladas	1 Bagels de 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	2 Horneado de 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	3 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	4 No hay escuela
7 Cheerios Plátano 1% Leche **Palitos de pescado con kétchup** **Arroz integral** **Clementinas** **Hojas para ensalada con ranch** **1% Leche** Graham Crackers Peras picadas	8 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 kétchup** **Uvas y leche al 1%** Pasteles de arroz Kiwi	9 quesadillas de queso 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	10 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 Coliflor con Ranch	11 Avena Bayas 1% Leche **Cazuela de tacos** **Panecillo de la cena W.G.** **Coliflor asada** **Variedad de frutas y leche al 1%** Yogur Galletas de Pescado Dorado
14 Kix Cereal Peras picadas y leche al 1% **Hamburguesa con queso en un pan** **Patatas fritas con kétchup** **Clementinas** **1% Leche** W.W. Tostada con mermelada Fresas	15 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	16 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 Crackers	17 palitos de tostada francesa Compota de manzana y leche al 1% **Jamón** **Puré de patatas** **Relleno de W.W.** **Lonchas de manzana** **& 1% de leche** Galletas Mantequillosas Mandarinas	18 Yogur Melocotones picados 1% Leche **Sándwich de pollo W.G.** **Ketchup** **Alubias al horno** **Variedad de frutas** **1% Leche** Pretzels Cóctel de frutas
21 Vacaciones de Navidad No hay escuela	22 No hay escuela	23 No hay escuela	24 No hay escuela	25 No hay escuela Día de Navidad

Diciembre de 2026

Cosecha del mes: Boniatos

El otoño es el momento perfecto para disfrutar de los sabores cálidos y reconfortantes de las batatas. Estas vibrantes verduras de raíz no solo son deliciosas, sino que también están llenas de nutrientes que las convierten en una gran incorporación a tus comidas otoñales.

El valor nutricional de las batatas

- Las batatas están cargadas de betacaroteno, un antioxidante que tu cuerpo convierte en vitamina A. Este nutriente es esencial para una visión saludable, la función inmunitaria y la salud de la piel.
- Gracias a su alto contenido en fibra, las batatas pueden ayudar a la digestión, favorecer un intestino sano y mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Las batatas son una buena fuente de vitaminas C, B6 y E, así como de minerales como el potasio y el manganeso. Estos nutrientes contribuyen a la salud del corazón, la función cerebral y el bienestar general.
- A pesar de su sabor dulce, las batatas tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que provocan un aumento más lento y estable de los niveles de azúcar en sangre en comparación con otros alimentos ricos en almidón.

¿Lo sabías?

- Las batatas vienen en varios colores, incluyendo naranja, blanco y morado, cada una con sabores únicos y beneficios nutricionales.
- La hortaliza de raíz se ha cultivado durante más de 5.000 años, originándose en Centro y Sudamérica antes de expandirse por todo el mundo.
- Aunque a menudo se usan indistintamente, el boniato y el ñame son verduras diferentes. Los ñames son más almidonados y menos dulces, con una piel áspera y escamosa.

Compras y almacenamiento de batatas

- Busca boniatos firmes, con piel lisa y sin imperfecciones ni manchas blandas.
- Las batatas más pequeñas suelen ser más dulces y cremosas, mientras que las más grandes son más almidones.
- Para mantener las batatas frescas, guárdalas en un lugar fresco, seco y bien ventilado. Evita meterlas en la nevera, ya que el frío puede alterar su textura y sabor.
- Cuando se almacenan correctamente, las batatas pueden durar hasta un mes.

Más formas de disfrutar de los boniatos

Aquí tienes algunas ideas para incorporar boniatos en tus comidas:

Batatas asadas

Corta los boniatos en cubos, mézclalos con aceite de oliva, sal y tus especias favoritas, y luego asa hasta que estén tiernos y caramelizados. Son un acompañamiento perfecto para cualquier comida.

Patatas fritas de boniato

Corta los boniatos en tiras finas, mezcla con un poco de aceite y condimentos, y hornea hasta que quede crujiente. Sírvelos con tu salsa favorita para mojar como un tentempié o acompañamiento saludable.

Puré de boniato

Herve los boniatos hasta que estén blandos y luego triéchalos con un poco de mantequilla, leche y especias como canela o nuez moscada para un plato reconfortante.

Sopa de boniato

Tritura batatas cocidas con caldo de verduras, cebollas, ajo y especias para crear una sopa rica y aterciopelada, perfecta para las frías noches de otoño.

Receta: Tacos de batata y judías negras

Ingredientes:

- 2 boniatos medianos, pelados y picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata de alubias negras, escurridas y enjuagadas
- Tortillas de maíz
- Toppings: aguacate, salsa, cilantro, lima, queso rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Mezcla las batatas picadas en cubos con aceite de oliva, comino, chile en polvo, sal y pimienta. Extiéndelas en una bandeja y asa durante 25-30 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
2. Mientras los boniatos se asan, calienta las judías negras en una cacerola pequeña a fuego medio.
3. Para montar los tacos, rellena cada tortilla con una cucharada de boniatos asados y frijoles negros. Añade tus ingredientes favoritos, como rodajas de aguacate, salsa, cilantro, zumo de lima o queso rallado.
4. ¡Sirve inmediatamente y disfruta de una comida deliciosa y nutritiva!

Estos tacos no solo son fáciles de preparar, sino que también se pueden personalizar para adaptarse a los gustos de tu familia. La combinación de boniatos y alubias negras ofrece una comida satisfactoria y contundente, perfecta para cualquier noche de la semana.