



Octubre 2025

Desayunos



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

 Condado de Adams		1 Cereal de arroz crujiente 3/4 taza Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	2 Yogur 4 oz Mandarinas 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza
6 Cereal Kix 3/4 taza Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	7 Chex de maíz 3/4 taza Peras 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	8 Mini Cereal de Trigo 3/4 taza Plátano 1 c/u Leche descremada 3/4 taza	9 Requesón 1/4 taza Fresas 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza
13 Cereal de maíz 1/2 taza Piña 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	14 Yogur 4 oz Peras 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	15 Cereal tostado O's 1/2 taza Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	16 Cereal de arroz crujiente 3/4 taza Piña 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza
20 Cereal Chex 1/2 taza Peras 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	21 Muffin inglés 17 gm Mandarinas 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	22 Cereal tostado O's 1/2 taza Plátano 1 cada uno Leche descremada 3/4 taza	23 Huevo cocido 1 cada uno Fresas 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza
27 Cereal Kix 3/4 taza Mandarinas 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	28 Cereal de maíz 1/4 taza Pure de manzana 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	29 Galleta 14 gr Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	30 Día de preparación para maestros NO ESCUELA



Octubre 2025

Comidas



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

 Condado de Adams		1 Sándwich de jamón 1.5 oz Papas fritas 1/4 taza Fresas 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	2 Pollo a la barbacoa 1.5 oz Arroz 1/4 taza Guisantes 1/4 taza Piña 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza
6 Espaguetis 1/4 taza / Salsa de carne 1.5 oz Ejotes verdes 1/4 taza Mezcla de frutas 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	7 Pollo 1.5 oz / Salsa Maíz 1/4 taza Mangos 1/4 taza Panecillo 14 g Leche descremada 3/4 taza	8 Patty de queso y huevo 1.5 oz Papas 1/4 c Galleta 14 gr Piña 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	9 Pastel de carne 2 oz Puré de papas 1/4 taza Mandarinas 1/4 taza Tostada 14 g Leche descremada 3/4 taza
13 Sándwich de pavo 1.5 oz Zanahorias 1/4 taza Fruta mixta 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	14 Chile de pollo 3/4 taza Galletas saladas 14 gm Maíz 1/4 taza Fresas 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	15 Cazuela de atún 1.5 oz / Fideos 1/4 taza Verduras mixtas 1/4 taza Mangos 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	16 Hamburguesa 2 oz / Pan 14 gm Papas fritas 1/4 taza Duraznos 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza
20 Taco de Carne y Queso 1.5 oz / Tortilla 14 gm Maíz 1/4 taza Puré de manzana 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	21 Rollos de Jamón y Huevo 1.5 oz Tostada 14 g Piña 1/4 taza Papas fritas 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	22 Pollo y fideos 1.5 oz / 14 gm Guisantes 1/4 taza Peras 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	23 Carne de res / Gravy 2 oz Rollo 14 g Ejotes verdes 1/4 taza Duraznos 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza
27 Patatas con Jamón y Queso 1.5 oz Rollo 14 g Fresas 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	28 Lasaña 1.5 oz / 14 g de granos Peras 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	29 Pozole de pollo 3/4 taza Chips de tortilla 28 gm Piña 1/4 taza Leche descremada 3/4 taza	30 <i>Día de preparación para maestros</i> NO ESCUELA



Octubre 2025

Bocadillos



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

 Condado de Adams		1 Zanahoria 1/2 taza / Aderezo ranch Leche 1/2 taza	2 Avena 1/4 taza Leche descremada 1/2 taza
6 Bagel 14 gm / con queso crema .75 oz Leche descremada 1/2 taza	7 Rodajas de manzana 1/2 taza Leche descremada 1/2 taza	8 Sándwich de queso 1/2 oz Agua	9 Galletas Cheez-It 21 gm Pepinos 1/4 taza Agua
13 Galletas Bug Bite 14 gm Salsa de manzana 1/2 taza	14 Rodajas de naranja 1/2 taza Leche descremada 1/2 taza	15 Galletas Goldfish 10 gm Leche descremada 1/2 taza	16 Queso en tiras 1/2 oz Galleta Club 11 gm Agua
20 Pretzels 11 gm Agua	21 Brócoli 1/2 taza / Aderezo ranch Leche 1/2 taza	22 Tortilla Chips 28 gm / Salsa Jugo de manzana 1/2 taza	23 Galletas Cheez-It 21 gm Leche descremada 1/2 taza
27 Fruta mixta 1/2 taza Galletas saladas 11 gm	28 Simplemente Chex 14 g Leche 1/2 taza	29 Sándwich de jamón 1/2 oz Agua	30 Día de preparación para maestros NO ESCUELA