



Octubre 2025

Desayunos



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

 Condado de Nuckolls		1 Cereal de arroz crujiente 3/4 taza Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	2 Muffin inglés 14 gm Salsa de manzana 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 Avena 1/4 taza Plátano 1 c/u Leche descremada 3/4 taza	9 Mini Cereal de Trigo 3/4 taza Salsa de manzana 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza
13 Cereal de maíz 1/2 taza Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	14 Yogur Panqueques 17 g / miel Peras 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	15 Cereal tostado O's 1/2 taza Melocotones 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	16 Tostada 14 g Piña 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza
20 Cereal Chex 1/2 taza Duraznos 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	21 Palitos de wafle 17 g Mandarinas 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	22 Cereal Kix 3/4 taza Plátano 1 cada uno Leche descremada 3/4 taza	23 Tostada de canela 14 g 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 Cornflakes 1/4 taza Salsa de manzana 1/2 taza Leche descremada 3/4 taza	29 Avena 1/4 taza Melocotones 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 Nuckolls

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
Papas dulces 1/4 taza
Mangos 1/4 taza
Panecillo 14 g
Leche descremada 3/4 taza

8
Hamburguesa de huevo 1.5 oz
Tator Todos 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
Ensalada de lechuga 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
Pan 14 g
Ejotes verdes 1/4 taza
Melocotones 1/4 taza
Leche descremada 3/4 taza

27
Patatas con Jamón y Queso 1.5 oz
Galleta 14 gr
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 *Día de preparación para maestros*

NO ESCUELA



Octubre 2025

Bocadillos



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

 Condado de Nuckolls		1 Plátano 1 cada uno Yogur 4 oz Agua	2 Zanahorias pequeñas 1/2 taza / Aderezo ranchero 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 Requesón 1/4 taza Pepinos 1/4 taza Agua
13 Galletas Bug Bite 14 gm Puré de manzana y calabaza 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 duros 11 gm Leche descremada 1/2 taza	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