

CHILD & ADULT CARE FOOD BANK – School Year

OCTOBER MENU 2025 – SPANISH VERSION

Pork, peanuts and/or tree nuts are not used in these menus. All juices are full-strength 100% fruit juice

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
LUNCH/SUPPER				Haz tu Taco ¹ 1/2 taza de carne para tacos 2 oz de pavo molido con salsa 2 cucharadas de queso cheddar rallado 1/2 taza de lechuga rallada y 1/2 taza de tomate cortado en cubitos 2 Tortilla WW (2 oz) 1/2 taza de duraznos 1 taza de leche Veg: 1/2 taza de carne molida vegana con salsa	Haz tu sándwich ² 1/2 taza de ensalada de pollo 2 oz de pollo cortado en cubitos con mayonesa 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de trocitos de piña 1 taza de leche Veg: 2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz)	³ 3/4 taza de macarrones con queso con queso extra (0.9 oz eq m/ma; 1.3 oz eq fideos) 1/2 taza de frijoles horneados 1/2 taza de ensalada mixta con comida italiana 1/2 taza de melaza 1 taza de leche Veg: Igual
	FIELD TRIP LUNCHES			Haz tu Wrap 3 rebanadas de pechuga de pavo (2.1 oz) 1 queso cheddar (0.75 oz) 2 cucharadas de hummus 1 tortilla WW (1 oz) 1/2 taza de lechuga rallada y 1/2 taza de rodajas de pepino 1/2 taza de duraznos 1 taza de leche Veg: Wrap vegetariano (2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz) tomate, lechuga, pepino)	Haz tu sándwich 1/2 taza de ensalada de pollo 2 oz de pollo cortado en cubitos con mayonesa 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de trocitos de piña 1 taza de leche Veg: 2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz)	Haz tu sándwich 1/2 taza de ensalada de atún 2 oz de atún con mayonesa 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de ensalada de tres frijoles 1/2 taza de rodajas de manzana 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS
	PM SNACK			1 String Cheese (1 oz) 3/4 taza de zanahorias con salsa de verduras	1/2 taza de yogur de vainilla 3/4 taza de fresas (alt. Arándanos)	Haz tu Roll-up Wrap 2 rebanadas de pechuga de pavo (1.4 oz) 1 tortilla WW (1 oz) Veg: 1/4 taza de hummus

Fresh Fruit Salad includes Pineapple, Cantaloupe and Honeydew. Seasonal rotation of fresh fruits available to include- Strawberries, Watermelon, Peaches, Whole Milk served to children 12 months-24 months; Low-Fat (1%) milk served to children over 2 years old. Serving Size: ½ c Milk for 1-2 years old; ¾ c Milk for 3-5 years old; 1 c Milk for 6-12 years old.

This institution is an equal opportunity provider.

CHILD & ADULT CARE FOOD BANK – School Year OCTOBER MENU 2025 – SPANISH VERSION

Pork, peanuts and/or tree nuts are not used in these menus. All juices are full-strength 100% fruit juice

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
LUNCH/SUPPER	Make your Sandwich 6 1 hamburguesa de pollo crujiente (3.25 oz) con salsa BBQ SS 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de camote cortado en cubitos 1/2 taza de mandarina 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Salteado de pollo con verduras 7 1/4 taza de rodajas de pollo (2 oz) con salsa salteada 1/2 taza de verduras asiáticas (judías verdes, brócoli, cebollas, champiñones, pimienta roja) 1/2 taza de fideos de espagueti WW 1 plátano 1 taza de leche Veg: 1/2 taza de tofu salteado (4.4 oz) con salsa salteada	Desayuno para el almuerzo 8 4 Salchichas de Pavo (2.6 oz) con salsa de tomate SS 2 WG Barra de tostadas francesas (1.77 oz con jarabe) 1/2 taza de papas cortadas en cubitos 1/2 taza de ensalada de frutas frescas (piña, melón y melaza) 1 taza de leche Veg: 4 Nuggets de pollo vegetarianos (3 oz) con salsa de tomate SS	Pollo con salsa 9 1/4 taza de pollo cortado en cubitos (2 oz) con salsa 1/2 taza de arroz integral con 1/2 taza de zanahorias y guisantes 1/2 taza de peras 1 taza de leche Veg: Hoppin' John con 1/2 taza de guisantes de ojos negros y 1/2 taza de arroz integral	Haz tu pizza 10 2 oz de mozzarella rallada 1 Muffin inglés WG (2 oz) 1/2 taza de salsa marinara picante 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de rodajas de manzana 1 taza de leche Veg: Igual
FIELD TRIP LUNCHES	Haz tu sándwich 1 hamburguesa de pollo crujiente (3.25 oz) con salsa BBQ SS 1 bollo WG (2 oz) 1 taza de ensalada de espinacas y zanahorias ralladas con rancho 1/2 taza de mandarina 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Haz tu sándwich 3/4 taza de ensalada de huevo 1/2 taza de huevos con mayonesa 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de zanahorias con salsa de verduras 1 plátano 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Haz tu sándwich 3 rebanadas de pechuga de pavo (2.1 oz) con mayonesa SS y mostaza de miel SS 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de rodajas de pepino 1/2 taza de duraznos 1 taza de leche Veg: 2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz) Sándwich	3 filetes de pollo (6 oz) con mostaza y miel 1 rollo WG (1.13 oz) 1/2 taza de ensalada de col 1/2 taza de peras 1 taza de leche Veg: 6 Fight Chick'n Tenders (5.4 oz)	Haz tu pizza 2 oz de mozzarella rallada 1 Muffin inglés WG (2 oz) 1/2 taza de salsa marinara picante 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de rodajas de manzana 1 taza de leche Veg: Igual
PM SNACK	1 WG Galletas de Canela Goldfish (0.9 oz) 3/4 taza de ensalada de frutas tropicales (alt. 1 manzana)	1 WG Galletas Graham Scooby Doo (1 oz) 3/4 taza de melocotón	2 Queso Cheddar IW (1.5 oz) 3/4 taza de palitos de calabacín con rancho	1/2 taza de yogur de fresa 1 oz de granola sin nueces WG	1 SS de mantequilla solar (1.1 oz) 1 pan WW (1 oz)

Fresh Fruit Salad includes Pineapple, Cantaloupe and Honeydew. Seasonal rotation of fresh fruits available to include- Strawberries, Watermelon, Peaches, Whole Milk served to children 12 months-24 months; Low-Fat (1%) milk served to children over 2 years old. Serving Size: 1/2 c Milk for 1-2 years old; 3/4 c Milk for 3-5 years old; 1 c Milk for 6-12 years old.
This institution is an equal opportunity provider.

CHILD & ADULT CARE FOOD BANK – School Year

OCTOBER MENU 2025 – SPANISH VERSION

Pork, peanuts and/or tree nuts are not used in these menus. All juices are full-strength 100% fruit juice

MONDAY		TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
LUNCH/SUPPER	COLUMBUS DAY 13 	Haz tu Taco 14 1/2 taza de carne para tacos 2 oz de carne molida con salsa 2 cucharadas de queso cheddar rallado 2 WW Tortilla (1 oz) 1/2 taza de lechuga rallada y 1/2 taza de tomate cortado en cubitos 1/2 taza de melaza 1 taza de leche Veg: 1/2 taza de carne molida vegana con salsa	Haz tu propio sándwich 15 1 hamburguesa de pavo (2.5 oz) con salsa BBQ SS 1 bollo WG (2 oz) 1 taza de ensalada verde mixta con rancho 1/2 taza de mezcla de frutas (piña, duraznos, peras) 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	16 1 pastel de carne (2.6 oz) con salsa 1 rollo WG (1.13 oz) 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de ensalada de frutas frescas (piña, melón y melaza) 1 taza de leche Veg: 3 albóndigas veganas (3.1 oz) con salsa marinara	Haz tu propio burrito 17 1/2 taza de frijoles negros con salsa 2 oz de queso Monterey Jack rallado 1 tortilla WW (1 oz) 1/2 taza de lechuga rallada y 1/2 taza de tomate cortado en cubitos 1/2 taza de peras 1 taza de leche Veg: Igual
	FIELD TRIP LUNCHESES	1/2 taza de ensalada de atún 2 oz de atún con mayonesa 1 bollo WG (2 oz) 1 taza de ensalada verde mixta con rancho 1/2 taza de mango 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Haz tu Wrap 3 rebanadas de pechuga de pavo (2.1 oz) 1 queso cheddar (0.75 oz) 2 cucharadas de hummus 1 tortilla WW (1 oz) 1/2 taza de lechuga rallada y 1/2 taza de tomate cortado en cubitos 1/2 taza de mezcla de frutas (piña, duraznos, peras) 1 taza de leche Veg: Wrap vegetariano (2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz) tomate, lechuga, pepino)	Ensalada de pasta con pollo y verduras Pollo cortado en cubitos (2 oz) con rancho 1/2 taza de pasta WG 1/2 taza de verduras (calabacín, zanahoria y espinaca) 4 gajos de naranja 1 taza de leche Veg: Ensalada de pasta con queso mozzarella rallado (2 oz) y verduras con rancho	Haz tu propio burrito 1/2 taza de frijoles negros con salsa 2 oz de queso Monterey Jack rallado 1 tortilla WW (1 oz) 1/2 taza de lechuga rallada y 1/2 taza de tomate cortado en cubitos 1/2 taza de peras 1 taza de leche Vegs: Igual
	PM SNACK	1 WG de galletas de camote (1 oz) 3/4 taza de mandarina (alt. 1 naranja)	1 String Cheese (1 oz) 3/4 taza de zanahorias con salsa de verduras	1/2 taza de yogur de vainilla 3/4 taza 1 WG Galletas de animales (1 oz)	1/4 taza de requesón 3/4 taza de mango (alt. 1 manzana)

Fresh Fruit Salad includes Pineapple, Cantaloupe and Honeydew. Seasonal rotation of fresh fruits available to include- Strawberries, Watermelon, Peaches, Whole Milk served to children 12 months-24 months; Low-Fat (1%) milk served to children over 2 years old. Serving Size: 1/2 c Milk for 1-2 years old; 3/4 c Milk for 3-5 years old; 1 c Milk for 6-12 years old.
 This institution is an equal opportunity provider.

Pork, peanuts and/or tree nuts are not used in these menus. All juices are full-strength 100% fruit juice

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
LUNCH/SUPPER	20 3 filetes de pollo (6 oz) con mostaza y miel 1 rollo WG (1.13 oz) 1/2 taza de zanahorias y guisantes 1/2 taza de duraznos 1 taza de leche Veg: 6 Fight Chick'n Tenders (5.4 oz)	21 1/2 taza de chile de res y frijoles 1/4 taza de carne molida (2 oz) 1 muffin de maíz WG (2 oz) 1 taza de ensalada verde mixta con rancho 1/2 taza de ensalada de frutas frescas (piña, melón y melaza) 1 taza de leche Veg: 1/2 taza de carne molida vegana	22 5 albóndigas de pollo (2.7 oz) con salsa marinara 1 pieza de queso parmesano 1 Bollo de hot dog WG (2 oz) 1 taza de ensalada de espinacas y zanahorias ralladas con italiano 1/2 taza de mango 1 taza de leche Veg: 3 albóndigas veganas (3.1 oz) con salsa marinara	23 Haz tu sándwich 1 hamburguesa (2.5 oz) con salsa BBQ SS 1 queso cheddar (0.75 oz) 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de verduras de 5 vías (guisantes, zanahorias, maíz, judías verdes, habas) 1/2 taza de rodajas de manzana 1 taza de leche Veg: 1 Hamburguesa de Salchicha Vegana (2 oz) con Salsa BBQ SS y 1 Queso Cheddar (0.75 oz)	24 Roll-up de lasaña de 2 quesos (7 oz <i>con</i> 2.5 oz <i>eq m/ma</i> & 2 oz <i>eq WG Fideos de lasaña</i>) 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de melaza 1 taza de leche Veg: Igual
FIELD TRIP LUNCHES	3 filetes de pollo (6 oz) con mostaza y miel 1 rollo WG (1.13 oz) 1 taza de ensalada de espinacas y zanahorias ralladas con italiano 1/2 taza de duraznos 1 taza de leche Veg: 6 Fight Chick'n Tenders (5.4 oz)	Haz tu sándwich 4 rebanadas de rosbif (2 oz) con mostaza SS 1 bollo WG (2 oz) 1 taza de ensalada verde mixta con rancho 1 plátano 1 taza de leche Veg: Sándwich de queso con 3 rebanadas de queso cheddar (2.25 oz) con mostaza y miel	4 Nuggets de pollo (3.2 oz) con salsa de tomate SS 1 rollo WG (1.13 oz) 1/2 taza de zanahorias con salsa de verduras 1/2 taza de mango 1 taza de leche Veg: 4 Nuggets de pollo vegetarianos (3 oz) con salsa de tomate SS	Haz tu sándwich 1 hamburguesa (2.5 oz) con salsa BBQ SS 1 queso cheddar (0.75 oz) 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de ensalada de garbanzos con pepinos cortados en cubitos 1/2 taza de rodajas de manzana 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Haz tu sándwich 3/4 taza de ensalada de huevo 1/2 taza de huevos con mayonesa 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 4 gajos de naranja 1 taza de leche Veg: Igual
PM SNACK	1 WG Cinnamon Goldfish (0.9 oz) 3/4 taza de mezcla de frutas (piña, duraznos, peras) (alt. 1 manzana)	1 WG Galletas Graham Scooby Doo (1 oz) 1 String Cheese (1 oz)	2 Queso cheddar IW (1.5 oz) 3/4 taza de pepinos con rancho	1/2 taza de yogur de fresa 1 oz de granola sin nueces WG	Haz tu Roll-up Wrap 2 rebanadas de pechuga de pavo (1.4 oz) 1 tortilla WW (1 oz) Veg: 1/4 taza de hummus

Fresh Fruit Salad includes Pineapple, Cantaloupe and Honeydew. Seasonal rotation of fresh fruits available to include- Strawberries, Watermelon, Peaches, Whole Milk served to children 12 months-24 months; Low-Fat (1%) milk served to children over 2 years old. Serving Size: 1/2 c Milk for 1-2 years old; 3/4 c Milk for 3-5 years old; 1 c Milk for 6-12 years old.

This institution is an equal opportunity provider.

Pork, peanuts and/or tree nuts are not used in these menus. All juices are full-strength 100% fruit juice

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
LUNCH/SUPPER	Haz tu Fajita 27 1/2 taza de mezcla de fajitas de pollo 1/4 taza de tiras de pollo (2 oz) 1 WG Mini Pan Plano (1 oz) 1 taza de ensalada de espinacas y zanahorias ralladas con italiano 1/2 taza de mezcla de frutas (piña, duraznos, peras) 1 taza de leche Veg: Mezcla de fajita con 1/2 taza de frijoles negros sazonados	Haz tu sándwich 28 1 hamburguesa (2.5 oz) con salsa BBQ SS 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de frijoles horneados 4 gajos de naranja 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Pollo al curry con arroz 29 1/4 taza de pollo cortado en cubitos (2 oz) con curry 1/2 taza de arroz integral con 1/2 taza de guisantes y zanahorias 1/2 taza de ensalada de frutas frescas (piña, melón y melaza) 1 taza de leche Veg: lasaña de verduras (2 tazas)	Haz tu Wrap 30 3 rebanadas de pechuga de pavo (2.1 oz) 1 tortilla WW (1 oz) 1 taza de ensalada verde mixta con rancho 1/2 taza de peras 1 taza de leche Veg: 2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz)	3/4 taza de macarrones con queso con queso extra (0.9 oz eq m/ma; 1.3 oz eq fideos) 1/2 taza de frijoles horneados 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de melón 1 taza de leche Veg: Igual
FIELD TRIP LUNCHES	Haz tu fajita 1/2 taza de mezcla de fajitas de pollo 1/4 taza de tiras de pollo (2 oz) 1 WG Mini Pan Plano (1 oz) 1 taza de ensalada de espinacas y zanahorias ralladas con italiano 1/2 taza de mezcla de frutas (piña, duraznos, peras) 1 taza de leche Veg: Mezcla de fajita con 1/2 taza de frijoles negros sazonados	Haz tu sandwich 1 hamburguesa (2.5 oz) con salsa BBQ SS 1 bollo WG (2 oz) 1/2 taza de ensalada de tres frijoles 4 gajos de naranja 1 taza de leche Veg: 1 hamburguesa vegetariana (3.5 oz) con salsa BBQ SS	Ensalada de pasta con pollo y verduras Pollo cortado en cubitos (2 oz) con rancho 1/2 taza de pasta WG 1/2 taza de verduras (calabacín, zanahoria y espinaca) 1/2 taza de ensalada de frutas tropicales (papaya, piña) 1 taza de leche Veg: Ensalada de pasta con queso mozzarella rallado (2 oz) y verduras con rancho	Haz tu Wrap 3 rebanadas de pechuga de pavo (2.1 oz) 1 tortilla WW (1 oz) 1 taza de ensalada verde mixta con rancho 1/2 taza de peras 1 taza de leche Veg: 2 rebanadas de queso mozzarella fresco (2 oz)	Haz tu Sub 1/2 taza de ensalada de atún 2 oz de atún con mayonesa 1 Bollo de hot dog WG (2 oz) 1/2 taza de floretes de brócoli con cremoso italiano 1/2 taza de rodajas de manzana 1 taza de leche Veg: Sándwich de queso con 3 rebanadas de queso cheddar (2.25 oz) con mostaza y miel
PM SNACK	1 WG de galletas crujientes vegetarianas (1 oz) 1 manzana	1 WG Graham Crackers Picaduras de insectos (1 oz) 3/4 taza de ensalada de frutas tropicales (papaya, piña) (alt.1 plátano)	1 String Cheese (1 oz) 3/4 taza de zanahorias con salsa de verduras	1/2 taza de yogur de vainilla 3/4 taza de fresas (alt. Arándanos)	1 SS SunButter (1.1 oz) 1 pan WW (1 oz)

Fresh Fruit Salad includes Pineapple, Cantaloupe and Honeydew. Seasonal rotation of fresh fruits available to include- Strawberries, Watermelon, Peaches, Whole Milk served to children 12 months-24 months; Low-Fat (1%) milk served to children over 2 years old. Serving Size: ½ c Milk for 1-2 years old; ¾ c Milk for 3-5 years old; 1 c Milk for 6-12 years old.

This institution is an equal opportunity provider.



CHILD & ADULT CARE FOOD BANK – School Year OCTOBER MENU 2025 – SPANISH VERSION

Pork, peanuts and/or tree nuts are not used in these menus. All juices are full-strength 100% fruit juice



Fresh Fruit Salad includes Pineapple, Cantaloupe and Honeydew. Seasonal rotation of fresh fruits available to include- Strawberries, Watermelon, Peaches, Whole Milk served to children 12 months-24 months; Low-Fat (1%) milk served to children over 2 years old. Serving Size: ½ c Milk for 1-2 years old; ¾ c Milk for 3-5 years old; 1 c Milk for 6-12 years old.

This institution is an equal opportunity provider.