



# EARLY HEAD START - CENTER BASE

## October 2025 Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
<b>MENU SUBJECT TO CHANGE</b>					
All Grain Products are Whole-Grain Rich. Whole Milk (1 yr old) & 1% milk (2yr old +) offered at breakfast and lunch					
<b>BREAKFAST (AM and FD classes)</b>		<b>LUNCH (All classes)</b>			
* Short week + Freshly-Made <b>Breakfast Svg Size Min:</b> Milk ½c; F/V ¼c; Grain/M/MA ½ oz <b>Lunch Svg Siz Min:</b> Milk: ½c, F/V ¼c; Grain ½ oz eq; M/MA 1 oz eq		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
		Mini-Muffin Canned Pineapple	½ Bagel & Cream Cheese Applesauce Cup	½ Vanilla Square Canned Peaches	
		½ Turkey Pepperoni Calzone	½c Orange Chicken & ½ c Rice	½ Grilled Cheese Sandwich	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>STUDENT-FREE DAY NO SCHOOL</b>	½ Slice Banana Bread Fresh Strawberries	4 oz Yogurt Canned Pineapple	½ Bagel & Cream Cheese Applesauce Cup	Mini-Muffin Canned Peaches	
	1 Beef & Cheese Soft Taco	½c Freshly-made Beef Marinara Sauce w/Pasta	2 Teriyaki Beef Dunkers & ½c Rice	1 Mini-Cheeseburger Twin	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
Assorted Cereal Bowl Applesauce Cup	Confetti Snack n Waffle Fresh Strawberries	Mini-Muffin Canned Pineapple	½ Bagel & Cream Cheese Applesauce Cup	½ Vanilla Square Canned Peaches	
Breaded Chicken Drumstick	½ Chicken Tamale in Red Sauce w/ ½ String Cheese	1 Cheese Pull Apart w/Marinara Sauce	½ BBQ Beef Rib Sandwich	½ Turkey Taco Nada	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Assorted Cereal Bowl Applesauce Cup	½ Slice Banana Bread Fresh Strawberries	4 oz Yogurt Canned Pineapple	½ Bagel & Cream Cheese Applesauce Cup	Mini-Muffin Canned Peaches	
½ American Cheeseburger w/Ketchup	½ Chicken Tamale in Red Sauce w/ ½ String Cheese	½ Turkey Pepperoni Calzone	½c Orange Chicken & ½ c Rice	½ Grilled Cheese Sandwich	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Assorted Cereal Bowl Applesauce Cup	Confetti Snack n Waffle Fresh Strawberries	Mini-Muffin Apple Slices	½ Bagel & Cream Cheese Tangerines	½ Vanilla Square Canned Peaches	
½c Mac n' Cheese	1 Beef & Cheese Soft Taco	½c Freshly-made Beef Marinara Sauce w/Pasta	2 Teriyaki Beef Dunkers & ½c Rice	1 Mini-Cheeseburger Twin	
<b>Fruit &amp; Veggie with Lunch – ⅛ Cup</b>					
Canned Fruit Warmed Corn	Fresh Watermelon & Refried Beans	Fresh Strawberries & Blueberries Diced Cooked Carrots	Canned Orange Slices Cucumber Coins	Fresh Pineapple & Warmed Peas	
<b>SNACK (FD and PM classes) Milk ½c; Fruit ½ c; Grain: ½ oz eq</b>					
Week of 9/29, 10/13, 10/27	Mini-Muffin & Milk	Rainbow Goldfish & Veggie Juice	Vanilla Chat Snax & Milk	Yogurt Smoothie+	Cinnamon Chex Cereal & Milk
Week of 10/7*, 10/20	Educational Crackers & Milk	½ Turkey & Cheese Sandwich	Cinnamon Chex Cereal & Milk	Rainbow Goldfish & Veggie Juice	Blueberry Lemon Crispy Bites & Milk

Updated 9/12/25



# EARLY HEAD START - CENTER BASE

## Octubre 2025 Menu



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Menú sujeto a cambios según disponibilidad</b> Todos los productos de grano son Ricos en Grano Entero. Leche de 100% grasa (2 año) y sin grasa se ofrece en el Desayuno y Almuerzo.				
<b>DESAYUNO (AM y FD clases)</b>		<b>ALMUERZO (TODAS CLASES)</b>		
* Short week + Freshly-Made <b>Desayuno Porciones:</b> Leche ½c; F/V ¼c; Grano Integral/C ½ oz <b>Almuerzo Porciones:</b> Leche : ½c, F/V ½c; Grain ½ oz eq; M/MA 1 oz eq		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		panecito piña	½ pan y crema de queso Puré de Manzana	½ “Vanilla Square” Duraznos
		½ “Calzone” de pavo	½ t. pollo a la “naranja” & ½t arroz integral	½ Sándwich de queso
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>STUDENT-FREE DAY NO SCHOOL</b>	½ pan de plántano Fresas	4 oz yogur piña	½ pan y crema de queso Puré de Manzana	panecito Duraznos
	1 taco de carne de res y queso	Pastas con salsa de “marinara” y carne molida de res	2 “Dunkers” de carne de res con salsa de “teriyaki” y arroz integral	1 hamburguesita con queso
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Tazón de Cereal Puré de Manzana	Waffle con chispas Fresas	panecito piña	½ pan y crema de queso Puré de Manzana	½ “Vanilla Square” Duraznos
Piernas de pollo	½ Tamal de pollo & ½ barritas de queso	½ pan de queso con salsa de “marinara”	½ Sándwich de carne de res con salsa de “BBQ”	“Taco Nada” de Pavo
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Tazón de Cereal Puré de Manzana	½ pan de plántano Fresas	4 oz yogur piña	½ pan y crema de queso Puré de Manzana	panecito Duraznos
½ hamburguesita con queso y Ketchup	½ Tamal de pollo & ½ barritas de queso	½ “Calzone” de pavo	½ t. pollo a la “naranja” & ½t arroz integral	½ Sándwich de queso
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Tazón de Cereal Puré de Manzana	Waffle con chispas Fresas	panecito manzana	½ pan y crema de queso mandarina	½ “Vanilla Square” Duraznos
½t Mac n’ Cheese	1 taco de carne de res y queso	Pastas con salsa de “marinara” y carne molida de res	2 “Dunkers” de carne de res con salsa de “teriyaki” y arroz integral	1 hamburguesita con queso
<b>½ t fruta y vegetale con almuerzo</b>				
Fruta enlatada <b>Maíz cocidas</b>	Sandía y <b>Frijoles</b>	Fresas y arándano <b>Zanahoria cocidas</b>	naranja <b>pepino</b>	piña & <b>guisantes cocidos</b>
<b>Bocadillos (FD y PM clases) leche ½t; Fruta ½ t; Granos: ½ oz eq</b>				
<b>Sem. de 9/29, 10/13, 10/27</b>	panecito & leche	Galletas de “Goldfish” & jugo de vegetales	Galletas de vainilla Y leche	Batido de yogur y fruta+
<b>Sem. de 10/7*, 10/20</b>	Bocadillos Educativos y leche	½ sándwich de pavo y queso	Cereal de “Cinnamon Chex” Y leche	Galletas de “Goldfish” & jugo de vegetales
				Bocadillo de arándano y limón y leche

Updated 9/17/25