



October 2025 Menu

Each Meal Includes - Drink, Veggie and/or Fruit

OCTOBER 2 LOCAL RECESS | NON-STUDENT DAY
OCTOBER 13 INDIGENOUS PEOPLES DAY | NON-STUDENT DAY

		October 1 Breakfast: French Toast with turkey sausage & fruit Lunch: Turkey Sandwich (lettuce & cheddar) or Cheese Sandwich (lettuce cheddar, tomato) with mayo/mustard on the side, raw seasonal veggies	October 2 LOCAL RECESS NON-STUDENT DAY	October 3 Breakfast: Veggie Frittata Sausage Frittata Lunch: Chicken Caesar Salad Caesar Salad
October 6 Breakfast: Yogurt with fruit & granola Lunch: Teriyaki Chicken with steamed brown rice & broccoli Teriyaki Tofu with steamed brown rice & broccoli	October 7 Breakfast: Croissant sandwich with egg & cheese, served with fruit Lunch: Beef enchiladas with rice & beans, raw carrots Beyond Meat enchiladas with rice & beans, raw carrots	October 8 Breakfast: French Toast with turkey sausage & fruit Lunch: Ham sandwich (lettuce, cheddar) or Cheese Sandwich (lettuce, cheddar, tomato) with mayo/mustard on the side & raw seasonal vegetables	October 9 Breakfast: Breakfast burrito (egg, cheese & potato) Lunch: Marinara pasta with meat sauce & seasonal vegetables Marinara pasta with plain sauce & seasonal vegetables	October 10 Breakfast: Veggie Frittata Sausage Frittata Lunch: Sloppy Joes with roasted potatoes Beyond Sloppy Joes with roasted potatoes
October 13 INDIGENOUS PEOPLES DAY NON-STUDENT DAY	October 14 Breakfast: Croissant sandwich with egg & cheese, served with fruit Lunch: Bean & Cheese Burrito or Chicken Burrito (chicken, beans, & cheese) with rice and seasonal vegetables on the side	October 15 Breakfast: French Toast with turkey sausage & fruit Lunch: Salami Sandwich (lettuce, cheddar) or Cheese Sandwich (lettuce, cheddar, tomato) with mayo/mustard on side, raw seasonal vegetables	October 16 Breakfast: Breakfast burrito (egg, cheese & potato) Lunch: Vegetarian pesto pasta with broccoli Chicken pesto pasta with broccoli	October 17 Breakfast: Veggie Frittata Sausage Frittata Lunch: Hamburger with roasted potatoes Veggie Burger with roasted potatoes

October 20 Breakfast: Yogurt with fruit & granola Lunch: BBQ Chicken with mashed potatoes & raw carrots BBQ Tofu with mashed potatoes & raw carrots	October 21 Breakfast: Croissant sandwich with egg & cheese, served with fruit Lunch: Ground Beef Tacos with rice & beans, raw carrots Beyond Meat Tacos with rice & beans, raw carrots	October 22 Breakfast: French Toast with turkey sausage & fruit Lunch: Turkey Sandwich (lettuce & cheddar) or Cheese Sandwich (lettuce cheddar, tomato) with mayo/mustard on the side, raw seasonal veggies	October 23 Breakfast: Breakfast burrito (egg, cheese & potato) Lunch: Alfredo pasta with chicken & broccoli Alfredo pasta with broccoli	October 24 Breakfast: Veggie Frittata Sausage Frittata Lunch: Chicken Caesar Salad Caesar Salad
October 27 Breakfast: Yogurt with fruit & granola Lunch: Teriyaki Chicken with steamed brown rice & broccoli Teriyaki Tofu with steamed brown rice & broccoli	October 28 Breakfast: Croissant sandwich with egg & cheese, served with fruit Lunch: Beef enchiladas with rice & beans, raw carrots Beyond Meat enchiladas with rice & beans, raw carrots	October 29 Breakfast: French Toast with turkey sausage & fruit Lunch: Ham sandwich (lettuce, cheddar) or Cheese Sandwich (lettuce, cheddar, tomato) with mayo/mustard on the side & raw seasonal vegetables	October 30 Breakfast: Breakfast burrito (egg, cheese & potato) Lunch: Marinara pasta with meat sauce & seasonal vegetables Marinara pasta with plain sauce & seasonal vegetables	October 31 Breakfast: Veggie Frittata Sausage Frittata Lunch: Sloppy Joes with roasted potatoes Beyond Sloppy Joes with roasted potatoes



Menú Octubre 2025

Cada comida incluye: bebida, vegetales y/o frutas

1 OCTUBRE RECREO LOCAL | DÍA NO ESTUDIANTIL
13 OCTUBRE DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS | DÍA NO ESTUDIANTIL

		1 Octubre Desayuno: Tostada francesa con salchicha de pavo y fruta Almuerzo: Sándwich de pavo (lechuga y queso cheddar) o sándwich de queso (lechuga, queso cheddar, tomate) con mayonesa/mostaza aparte, verduras crudas de temporada	2 Octubre RECREO LOCAL DÍA NO ESTUDIANTIL	3 Octubre Desayuno: Frittata Vegetariana Frittata De Salchicha Almuerzo: Ensalada César de Pollo Ensalada César
6 Octubre Desayuno: Yogur con fruta y granola Almuerzo: Pollo teriyaki con arroz integral al vapor y brócoli Tofu teriyaki con arroz integral al vapor y brócoli	7 Octubre Desayuno: Sándwich de croissant con huevo y queso - servido con fruta Almuerzo: Enchiladas de carne con arroz, frijoles y zanahorias crudas "Beyond Meat" enchiladas con arroz, frijoles y zanahorias crudas	8 Octubre Desayuno: Tostada francesa con salchicha de pavo y fruta Almuerzo: Sándwich de jamón (lechuga, queso cheddar) o sándwich de queso (lechuga, queso cheddar, tomate) con mayonesa/mostaza aparte y verduras crudas de temporada	9 Octubre Desayuno: Burrito de desayuno (huevo, queso y papa) Almuerzo: Pasta marinara con salsa de carne y verduras de temporada Pasta marinara con salsa simple y verduras de temporada	10 Octubre Desayuno: Frittata Vegetariana Frittata De Salchicha Almuerzo: Sloppy Joes con patatas asadas "Beyond" Sloppy Joes con patatas asadas
13 Octubre DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS DÍA NO ESTUDIANTIL	14 Octubre Desayuno: Sándwich de croissant con huevo y queso - servido con fruta Almuerzo: Burrito de frijoles y queso o burrito de pollo (pollo, frijoles y queso) con arroz y verduras de temporada aparte	15 Octubre Desayuno: Tostada francesa con salchicha de pavo y fruta Almuerzo: Sándwich de salami (lechuga, queso cheddar) o sándwich de queso (lechuga, queso cheddar, tomate) con mayonesa/mostaza aparte, verduras crudas de temporada	16 Octubre Desayuno: Burrito de desayuno (huevo, queso y papa) Almuerzo: Pasta vegetariana al pesto con brócoli Pasta con pollo al pesto y brócoli	17 Octubre Desayuno: Frittata Vegetariana Frittata De Salchicha Almuerzo: Hamburguesa con patatas asadas Hamburguesa vegetariana con patatas asadas

20 Octubre Desayuno: Yogur con fruta y granola Almuerzo: Pollo BBQ con puré de papas y zanahorias crudas Tofu BBQ con puré de papas y zanahorias crudas	21 Octubre Desayuno: Sándwich de croissant con huevo y queso - servido con fruta Almuerzo: Tacos de carne molida con arroz, frijoles y zanahoria cruda Tacos "Beyond Meat" con arroz, frijoles y zanahoria cruda	22 Octubre Desayuno: Tostada francesa con salchicha de pavo y fruta Almuerzo: Sándwich de pavo (lechuga y queso cheddar) o sándwich de queso (lechuga, queso cheddar, tomate) con mayonesa/mostaza aparte, verduras crudas de temporada	23 Octubre Desayuno: Burrito de desayuno (huevo, queso y papa) Almuerzo: Pasta Alfredo con pollo y brócoli Pasta Alfredo con brócoli	24 Octubre Desayuno: Frittata Vegetariana Frittata De Salchicha Almuerzo: Ensalada César de Pollo Ensalada Césa
27 Octubre Desayuno: Yogur con fruta y granola Almuerzo: Pollo teriyaki con arroz integral al vapor y brócoli Tofu teriyaki con arroz integral al vapor y brócoli	28 Octubre Desayuno: Sándwich de croissant con huevo y queso - servido con fruta Almuerzo: Enchiladas de carne con arroz, frijoles y zanahorias crudas "Beyond Meat" enchiladas con arroz, frijoles y zanahorias crudas	29 Octubre Desayuno: Tostada francesa con salchicha de pavo y fruta Almuerzo: Sándwich de jamón (lechuga, queso cheddar) o sándwich de queso (lechuga, queso cheddar, tomate) con mayonesa/mostaza aparte y verduras crudas de temporada	30 Octubre Desayuno: Burrito de desayuno (huevo, queso y papa) Almuerzo: Pasta marinara con salsa de carne y verduras de temporada Pasta marinara con salsa simple y verduras de temporada	31 Octubre Desayuno: Frittata Vegetariana Frittata De Salchicha Almuerzo: Sloppy Joes con patatas asadas "Beyond" Sloppy Joes con patatas asadas