Fresno EOC
Head Start
0 to 5

Head Start– BREAKFAST MENU- OCTOBER 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1. WG Pancake 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	2. Egg Omelet w/ Cheese 1 ea. WG Bread 1 sl. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	3. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.
6. WG Toasty O's Cereal 1 c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz.	7. Scrambled eggs w/ Chz. & Bacon 2oz. ea. WG Bread 1 sl. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	8. WG Waffle 1ea Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	9. Sausage Patty 1ea. WG Biscuit 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.	10. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.
13. **Holiday** 	14. Egg Omelet w/ Cheese 1ea WG Bread 1 sl. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.	15. Corn Flakes Cereal 1c. Orange, Fresh 1 ea. 1% White Milk 6oz.	16.**Cooking exp. Pg. 63** **Mini pizzas** **WW English muffin ½ e.** **Pizza Sauce 2 Tbsp.** **Jack Cheese, grated 2 Tbsp.** **Turkey Salami 1 oz.** 1% White Milk 6oz.	17. Scrambled eggs w/ Chz. & Bacon 2oz. ea. WG Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.
20. WGToasty O's Cereal 1c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	21. Sausage Patty 1ea. WG Biscuit 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.	22. WG Waffle 1ea Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	23. Egg Omelet w/ Cheese 1ea WG Bread 1 sl. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	24. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.
27. Corn Flakes Cereal 1c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz.	28. Scrambled eggs w/ Chz. & Bacon 2oz. ea. WG Bread 1 sl. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	29. WG Pancake 1ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	30. Sausage Patty 1ea. WG Biscuit 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.	31. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.

Fresno EOC
Head Start
0 to 5

Head Start- PM SNACK MENU- OCTOBER 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1. Graham Crackers 1 ea. or .5 oz 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	2. Assorted Crackers 4 ea. or .5 oz. Cantaloupe sl. ½ c. Water	3. Quesadillas ½ ea. or .5 oz. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.
6. Rice Cakes .5 oz. or 1 ½ ea. Cream Cheese .5 oz. 1% White Milk 4 oz.	7. Tortilla Chips .5 oz or ½ c. Pico De Gallo Salsa 1 T. and Vegetarian Refried Beans 2 T. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	8. Assorted Crackers 4 ea. or .5 oz. Orange slices ½ c. Water	9. Quesadillas ½ ea. or .5 oz. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	10. Hi Ho Crackers 4 ea. or .5 oz. Apple Wedges ½ c. Water
13. **Holiday** 	14. Kix Cereal .5 oz. or ¾ c. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	15. Graham Crackers 1 ea. or .5 oz. 1% White Milk 4 oz.	16. **Cooking exp. Pg. 63** **Mini pizzas** **WW English muffin ½ e.** **Pizza Sauce 2 Tbsp.** **Jack Cheese, grated 2 Tbsp.** **Turkey Salami 1 oz.** 1% White Milk 4 oz.	17. Assorted Crackers 4 ea. or .5 oz. Cantaloupe sl. ½ c. Water
20. Assorted Crackers 4 ea. or .5 oz. 1 % White Milk ½ c. or 4 oz.	21. Kix Cereal ¾ c or .5 oz. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	22. Quesadillas ½ ea. or .5 oz. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	23. Pretzels Sticks .5 oz Plain Original Hummus .5 oz Cucumbers Sticks ½ c. or 3 ea. Water	24. Plain Rice Cakes 1- ½ ea. or .5 oz. Orange slices ½ c. 1% White Milk 4 oz.
27. Cheese Sticks .5 oz Fresh Pear Slices ½ c. Water	28. Graham Crackers 1 ea. or .5 oz 1% White Milk ½ c. or 4 oz.	29. Hi Ho Crackers 4 ea. or .5 oz. 1 % White Milk ½ c. or 4 oz.	30. Ritz Crackers .5 oz. or 4 ea. 1% White Milk ½ c. o 4 oz.	31. Quesadillas ½ ea. or .5 oz. 1% White Milk ½ c. or 4 oz.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Fresno EOC
Head Start
0 to 5

MENÚ DE DESAYUNO – Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1. Panqueque integral 1 ea, Duraznos en cubos ½ taza Leche 1% 6 oz.	2. Tortilla de huevo con queso 1 ea. Pan integral 1 rebanada Duraznos secos ½ taza Leche 1% 6 oz.	3. Panecillo inglés integral ½ ea. Queso crema con fresa 1 ea. Peras en cubos ½ taza. Leche 1% 6 oz.
6. Cereal WG Toasty O's 1 taza Duraznos secos ½ taza Leche 1% 6 oz.	7. Huevos revueltos con queso y tocino 2 oz. Pan integral 1 rebanada Fruta mixta ½ taza Leche 1% 6 oz.	8. Waffle integral 1 ea. Duraznos en cubos ½ taza Leche 1% 6 oz.	9. Hamburguesa de salchicha 1 ea. Galleta integral 1 ea. Trozos de piña ½ taza. Leche 1% 6 oz.	10. Panecillo inglés integral ½ ea. Queso crema con fresa 1 ea. Peras en cubos ½ taza. Leche 1% 6 oz.
13. **Día festivo** 	14. Tortilla de huevo con queso 1 ea Pan integral 1 rebanada Peras en cubos ½ taza Leche 1% 6 oz.	15. Cereal de hojuelas de maíz 1 taza. Naranja fresca 1 ea. Leche 1% 6 oz.	16. **Experiencia de cocina Pg. 63 – Mini pizzas** Panecillo integral ½ ea Salsa de pizza 2 cdas Queso Jack rallado 2 cdas Salami de pavo 1 oz Leche 1% 6 oz.	17. Huevos revueltos con queso y tocino 2 oz. Pan integral 1 rebanada Trozos de piña ½ taza Leche 1% 6 oz.
20. Cereal WG Toasty O's 1 taza Fruta mixta ½ taza Leche 1% 6 oz.	21. Hamburguesa de salchicha 1 ea Galleta integral 1 ea, Trozos de piña ½ taza Leche 1% 6 oz.	22. Waffle integral 1 ea. Fruta tropical ½ taza Leche 1% 6 oz.	23. Tortilla de huevo con queso 1 ea. Pan integral 1 rebanada Duraznos en cubos ½ taza Leche 1% 6 oz.	24. Panecillo inglés integral ½ ea. Queso crema con fresa 1 ea. Peras en cubos ½ taza. Leche 1% 6 oz.
27. Cereal de hojuelas de maíz 1 taza Duraznos secos ½ taza Leche 1% 6 oz.	28. Huevos revueltos con queso y tocino 2 oz. Pan integral 1 rebanada Fruta mixta ½ taza Leche 1% 6 oz.	29. Panqueque integral 1 ea. Duraznos en cubos ½ taza. Leche 1% 6 oz.	30. Hamburguesa de salchicha 1 ea Galleta integral 1 ea Trozos de piña ½ taza Leche 1% 6 oz.	31. Panecillo inglés integral ½ ea. Queso crema con fresa 1 ea. Peras en cubos ½ taza. Leche 1% 6 oz.

Fresno EOC
Head Start
0 to 5

Menú de Meriendas PM de Head Start – Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1. Galleta Graham 1 ea o 0.5 oz, Leche 1% ½ taza o 4 oz.	2. Galletas surtidas 4 ea o 0.5 oz. Melón cantalupo ½ taza Agua	3. Quesadilla ½ ea o 0.5 oz, Leche 1% ½ taza o 4 oz.
6. Pastel de arroz 0.5 oz o 1 ½ ea. Queso crema 0.5 oz. Leche 1% 4 oz.	7. Totopos (chips de tortilla) 0.5 oz o ½ taza Salsa Pico de Gallo 1 cda, Frijoles refritos vegetarianos 2 cdas Leche 1% ¼ taza o 4 oz.	8. Galletas surtidas 4 ea o 0.5 oz. Naranja en rebanadas ½ taza Agua	9. Quesadillas ½ ea o 0.5 oz. Leche 1% ½ taza o 4 oz.	10. Galletas Hi Ho 4 ea o 0.5 oz. Manzana en rebanadas ½ taza Agua
13. **Día festivo** 	14. Cereal Kix 0.5 oz o ¾ taza Leche 1% ¼ taza o 4 oz.	15. Galleta Graham 1 ea o 0.5 oz. Leche 1% 4 oz.	16. **Experiencia de cocina Pg. 63 – Mini pizzas** Panecillo integral ½ ea Salsa de pizza 2 cdas Queso Jack rallado 2 cdas Salami de pavo 1 oz Leche 1% 4 oz.	17. Galletas surtidas 4 ea o 0.5 oz. Melón cantalupo ½ taza Agua
20. Galletas surtidas 4 ea o 0.5 oz Leche 1% ½ taza o 4 oz.	21. Cereal Kix ¾ taza o 0.5 oz. Leche 1% ½ taza o 4 oz.	22. Quesadillas ½ ea o 0.5 oz, Leche 1% ½ taza o 4 oz.	23. Palitos de pretzel 0.5 oz. Hummus original 0.5 oz. Palitos de pepino ½ taza o 3 ea. Agua	24. Pastel de arroz natural 1-½ ea o 0.5 oz Naranja en rebanadas ½ taza Leche 1% 4 oz.
27. Palitos de queso 0.5 oz, Peras frescas en rebanadas ½ taza Agua	28. Galletas Graham 1 ea o 0.5 oz. Leche 1% ½ taza o 4 oz.	29. Galletas Hi Ho 4 ea o 0.5 oz Leche 1% ½ taza o 4 oz.	30. Galletas Ritz 0.5 oz o 4 ea. Leche 1% ½ taza o 4 oz.	31. Quesadillas ½ ea o 0.5 oz. Leche 1% ½ taza o 4 oz.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.