








 **Fresno Economic Opportunities Commission**
Head Start and Early Head Start

Food Prep Center – BREAKFAST MENU – July 2017

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3. Tasty O's Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% Milk 6 oz.	4. Holiday 	5. Krispy Rice Cereal ¾ c. Apple 1 ea. 1% Milk 6 oz	6. Corn Flakes Cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% Milk 6 oz.	7. English Muffin ½ ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.
10. Graham Crackers 1 pk. Orange 1 ea. 1% Milk 6 oz.	11. Corn Flakes cereal ¾ c. Mix Fruit ½ c. 1% Milk 6 oz.	12. Mini Bagels 1 ea. Strawberry Cream Cheese 1 oz. Apple 1 ea. 1% Milk 6 oz.	13. Waffle 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% Milk 6 oz.	14. Tasty O's Cereal ¾ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.
17. Pancake 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% Milk 6 oz.	18. Corn Flakes Cereal ¾ c. Orange 1 ea. 1% Milk 6 oz.	19. English Muffin ½ ea. Diced Peaches ½ c. 1% Milk 6 oz.	20. Cooking Exper. pg. 43 Devilish Eggs 1 ea. Whl. Wheat Toast 1 sl. Nectarine ½ c. 1% Milk 6 oz.	21. Mini Bagel 1 ea. Strawberry Cream Cheese 1 oz. Apricots ½ c. 1% Milk 6 oz.
24. Banana Muffin 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.	25. Tasty O's Cereal ¾ c. Apple 1 ea. 1% Milk 6 oz.	26. Waffle 1 ea. Vanilla Yogurt 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% Milk 6 oz.	27. English Muffin ½ ea. Apricots ½ c. 1% Milk 6 oz.	28. Corn Flakes ¾ c. Orange 1 ea. 1% Milk 6 oz.
31. Waffle 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% Milk 6 oz.				

Head Start PM SNACK MENU – July, 2017

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3. Pancake 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% Milk ½ c.	4. Holiday 	5. Mini bagels 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% Milk ½ c.	6. String Cheese 1 oz. Hi Ho Crackers 1 oz. 1% Milk ½ c.	7. Cheerios Cereal ½ c. Banana ½ ea. 1% Milk ½ c.
10. Pancakes 1 ea. Vanilla Yogurt ¼ c. 1% Milk ½ c.	11. Assorted Crackers 1 oz. 1% Milk ½ c.	12. Refried Beans 1 oz. Whole Wht. Tortilla 1 ea 1% Milk ½ c.	13. Pretzels 1 oz. Apple Wedges ½ c. 1% Milk ½ c.	14. Hi Ho Crackers 1 oz. 1% Milk ½ c.
17. Cheerios Cereal ½ c. 1% Milk ½ c.	18. Mini Bagels 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% Milk ½ c.	19. Hi Ho Crackers 1 oz. 1% Milk ½ c.	20. String Cheese 1 oz. Saltine Crackers 1 oz. 1% Milk ½ c.	21. English Muffin ½ ea. 1% Milk ½ c.
24. Chex Cereal ½ c. 1% Milk ½ c.	25. Apple Wedges ½ c. Pretzels 1 oz. 1% Milk	26. Watermelon ½ c. Hi Ho Crackers 1 oz. 1% Milk ½ c.	27. Pancakes 1 ea. Vanilla Yogurt ¼ c. 1% Milk ½ c.	28. Mini bagels 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% Milk ½ c.
31. Cheerios Cereal ½ c. 1% Milk ½ c.				

All breads are Whole Wheat. +See FCEOC Head Start New Recipe Book for all ingredients. Please cut up all fresh fruit.

This institution is an equal opportunity provider.

Make half your plate fresh fruits and vegetables



FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – Julio, 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3. Cereal Tasty O's Chabacanos Leche 1%	4. Día Feriado 	5. Cereal Rice Krispy Manzana Leche 1%	6. Cereal de Hojuelas de Maíz Durazno en cubitos Leche 1%	7. Panecillo Inglés Trocitos de Piña Leche 1%
10. Galletas de Miel Naranja Leche 1%	11. Cereal de Hojuelas de Maíz Mezcla de Fruta Leche 1%	12. Mini Pan enroscado Queso Crema con Fresas Manzana Leche 1%	13. Wafle Durazno en cubitos Leche 1%	14. Cereal Tasty O's Trocitos de Piña Leche 1%
17. Panqueques Pera en cubitos Leche 1%	18. Cereal de Hojuelas de Maíz Naranja Leche 1%	19. Panecillo Inglés Durazno en cubitos Leche 1%	20. exper. de cocinar pg.43 Huevo cocido Pan de trigo integral Nectarina Leche 1%	21. Mini Pan enroscado Queso Crema con Fresas Chabacanos Leche 1%
24. Panecillo de Plátano Trocitos de Piña Leche 1%	25. Cereal Tasty O's Manzana Leche 1%	26. Wafle Yogur de Vainilla Pera en cubitos Leche 1%	27. Panecillo Inglés Chabacanos Leche 1%	28. Cereal de Hojuelas de Maíz Naranja Leche 1%
31. Wafle Fruta Tropical Leche 1%				

Head Start Menú de Bocados PM – Julio, 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3. Panqueques Durazno en cubitos Leche 1%	4. Día Feriado 	5. Mini Pan enroscado Queso Crema Leche 1%	6. Tires de Queso Galletas Hi Ho Leche 1%	7. Cereal Cheerios Plátanos Leche 1%
10. Panqueques Yogur de Vainilla Leche 1%	11. Surtido de Galletas Leche 1%	12. Burrito de Frijoles Tortilla de Trigo integral Leche 1%	13. Pretzels Rebanadas de Manzana Leche 1%	14. Galletas Hi Ho Leche 1%
17. Cereal Cheerios Leche 1%	18. Mini Pan enroscado Queso Crema Leche 1%	19. Galletas Hi Ho Leche 1%	20. Tires de Queso Galletas Saladas Leche 1%	21. Panecillo Inglés Leche 1%
24. Cereal Chex Leche 1%	25. Rebanadas de Manzana Pretzel Leche 1%	26. Sandía Galletas Hi Ho Leche 1%	27. Panqueques Yogur de Vaninilla Leche 1%	28. Mini Pan enroscado Queso Crema Leche 1%
31. Cereal Cheerios Leche 1%				

Favor de cortar toda la fruta fresca para nuestros niños. Todo el pan es de trigo integral.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
 Hacer que la mitad de su plato sea frutas y verduras.

