















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

Food Prep Center – BREAKFAST MENU – February 2019

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|--|---|---|--|--|
|  |  |  |  | 1. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 oz. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz. |
| 4. WG Waffle 1 ea. Vanilla Yogurt ½ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 5. WGTasty O's Cereal ¾ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 6. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream cheese 1 oz. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz. | 7. WG Banana Muffin 1 ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 8. Corn Flakes Cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz. |
| 11.Holiday  | 12. Krispy Rice Cereal ¾ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 13. Sausage Patty 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 14. Cream of Wheat ½ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 15. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz. |
| 18. Holiday  | 19. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 20. Scramble Eggs with Cheese & Bacon 1.3 oz. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz. | 21. cooking exper. pg. 12. Banana Sandwich 1 ea. Graham Crackers .5 oz. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 22. WG Pancake 1 ea. Strawberry Yogurt ½ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. |
| 25. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 26. Corn Flakes cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 27. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz. | 28. WG Waffle 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz. |  |

Head Start PM SNACK MENU – February 2019

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|--|---|---|--|---|
|  |  |  |  | 1. Apple slices ½ c. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. |
| 4. Corn Flake Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c. | 5. Graham Crackers .5 oz. Banana ½ c. Water | 6. Whl. Wht. Toast Bread½ c. Margarine 1% Milk ½ c. | 7. Hi Ho Crackers .5 oz. String Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 8. Mini Bagel 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% White Milk ½ c. |
| 11.Holiday  | 12. Apple slices ½ c. Cheese It Crackers .5 oz. Water | 13. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 14. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 15. Hard Boiled egg ½ ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. 1% White Milk ½ c. |
| 18. Holiday  | 19. Waffles 1 ea. 1% White Milk ½ c. | 20. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c. | 21. cooking exper. pg. 12. Banana Sandwich 1 ea. Graham Crackers .5 oz. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 22. Kix Cereal ¾ c. 1% White Milk ½ c. |
| 25. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 26. Vegetable Soup ½ c. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 27. Whl. Wht. Toast Bread½ c. Margarine 1% Milk ½ c. | 28. Whl. Wht. Tortillas ½ ea. Jack Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c. |  |

All breads & Cereals: WG-Whole Grain. +See FCEOC Head Start New Recipe Book for all ingredients. Please cut up all fresh fruit.

All 1% White Milk is unflavored. All day students do only PM cooking experience.

All day students Purchase for 2-21-19 breakfast; use Cereal ¾ c., canned Fruit ½ c. and 1% White Milk 6 oz.

This institution is an equal opportunity provider.






CSPP – California State Preschool Program classes. HB – Center base sites that host Home Base are closed.

SOD – (Site Office Day) Closed for Center base sites who do not host Home Base.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  | 1. Panecillo inglés GE Queso crema de fresas chabacanos Leche blanca 1% |
| 4. Waffle GE Yogur de vainilla Trocitos de Piña Leche blanca 1 % | 5. Cereal Tasty O's Fruta Tropical Leche blanca 1% | 6. Panecillo inglés Queso crema de fresas Naranja Leche blanca 1% | 7. Panecillo de Plátano GE Chabacanos Leche blanca 1% | 8. Cereal de hojuelas de maíz Durazno en cubitos Leche blanca 1% |
| 11. Día Feriado | 12. Cereal Krispy Rice Fruta Tropical Leche blanca 1% | 13. Filete de salchicha de puerco Durazno en cubitos Leche blanca 1% | 14. Crema de Trigo Trocitos de piña Leche blanca 1% | 15. Cereal Tasty O's GE Naranja Leche blanca 1% |
| 18. Día feriado | 19. Panecillo mora azul GE Fruta Tropical Leche blanca 1% | 20. Huevos revueltos con queso y tocino Naranja Leche blanca 1% | 21. <i>exp. de cocinar pg. 12</i> Sándwich de Plátano Galletas de trigo Durazno en cubitos Leche blanca 1% | 22. Panqueques Yogur de Fresas Trocitos de Piña Leche blanca 1% |
| 25. Panecillo de mora azul GE Fruta Tropical Leche blanca 1% | 26. Cereal de hojuelas de maíz Durazno en cubitos Leche blanca 1% | 27. Panecillo inglés GE Queso crema de fresas Manzana Leche blanca 1% | 28. Waffle GE Pera en cubitos Leche blanca 1% |  |

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM - Febrero 2019

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  | 1. Rebanadas de manzana Galletas de miel Leche blanca 1% |
| 4. Cereal de hojuelas de maíz Leche blanca 1% | 5. Galletas de miel Plátano Agua | 6. Pan de trigo integral Margarina Leche blanca 1% | 7. Galletas Hi Ho Tiras de Queso Leche blanca 1% | 8. Mini bagels Queso crema Leche blanca 1% |
| 11. Día Feriado | 12. Rebanadas de Manzana Galletas de queso Agua | 13. Galletas de miel Leche blanca 1% | 14. Galletas Hi Ho Leche blanca 1% | 15. Huevo cocido Pan de trigo integral Leche blanca 1% |
| 18. Día Feriado | 19. Waffle Leche blanca 1% | 20. Cereal Cheerios Leche blanca 1% | 21. <i>exp. de cocinar pg. 12</i> Sándwich de Plátano Galletas de trigo Durazno en cubitos Leche blanca 1% | 22. Cereal Kix Leche blanca 1% |
| 25. Galletas Hi Ho Leche blanca 1% | 26. Caldo de verduras Surtido de galletas Leche blanca 1% | 27. Pan de trigo integral Margarina Leche blanca 1% | 28. Tortillas de trigo integral Queso Jack Leche blanca 1% |  |

Todos los panes y cereales son de Grano Entero: GE. Vea el Nuevo Libro de Recetas de Fresno EOC Head Start para todos los ingredientes. Favor de cortar toda la fruta fresca. Toda la leche blanca 1% no tiene sabor. Los estudiantes de día completo solo hacen la experiencia de cocinar en la tarde. Compra para el desayuno del 21 de febrero 2019 para los estudiantes de día completo: use ¾ taza de cereal, ½ taza de fruta enlatada y 6 oz de leche blanca 1%.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

CSPP – clases del Programa Preescolar Estatal de California. HB – Están cerrados los centros de Center Base que se usan para Home Base.

SOD – (Día de Oficina) están cerrados los centros de Center Base que no se usan para Home Base.