

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

LUNCH MENU – February 2019







MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1.. Hamburger 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Toss Salad ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
4. Seas. Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread ½ sl. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. Flour Tortilla WG 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Toss Salad ½ c. w/broc. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. BBQ Pork Rib-B-Q On Whl. Wht. Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	7. Salami 4 sl. & Chz. 1 sl. On Whl. Wht Bread 1 sl. Vegetable Soup 4 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. Beef Meatloaf w/gry 1 ea. Mashed Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
11. Holiday 	12. Italian Chicken Thigh 1 ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. Peas & Carrots ¼ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	13. Beef Salisbury Steak 1 ea w/gry 1 oz. Whl Wht. Dinner Roll 1 ea Corn ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	14. Turkey Ham 4 sl. & Cheese 1 sl. Whl Wht. Bread 1 sl. Shred. Lettuce ¼ c. Baby Carrots 1.6 oz. Sliced Kiwi ¼ c. 1% White Milk 6 oz.	15. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. California Veg. ¼ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.
18. Holiday 	19. WG Brd. Chicken Drum 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Mix Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	20. Beef Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	21. Chicken Thigh 1 ea. w/mushroom sauce California Veg. ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. Beef Meatloaf w/grv 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
25. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Potato Wedges ¼ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. Beef & Bean Burrito 1 ea. Hi C Salad w/romain ½ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. Beef Pepper Steak w/gry 1 ea. Corn ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	28. WGBrd. Chicken Drumstick 1 ea. Steamed Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	

This institution is an equal opportunity provider.

 Plants need clean water  Care for California  Put fresh on your plate 

   *better together*


Fresno Economic Opportunities Commission
Head Start and Early Head Start
Menú de Almuerzo – febrero 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Hamburguesa de carne de res en un bolillo de trigo integral Ensalada Fruta Tropical Leche blanca 1%
4. Muslo de Pollo sazonada Chicharos y zanahorias Pan de trigo integral Pera en cubitos Leche blanca 1%	5. Tortillas de harina GE Frijoles refritos Queso Rallado Ensalada con brócoli Durazno en cubitos Leche blanca 1%	6. Costilla de Puerco en salsa barbacoa en un bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Trocitos de Piña Leche blanca 1%	7. Salami y queso en un Pan de trigo integral Caldo de Verduras Fruta Tropical Leche blanca 1%	8. Rollo de carne molida de res en salsa espesa Puré de Papa Bolillo de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%
	12. Muslo de Pollo italiano Pan de trigo integral Chicharos y zanahorias Naranja Leche blanca 1%	13. Bistec de res Salisbury con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Trocitos de Piña Leche blanca 1%	14. Jamón de Pavo y queso en un Pan de Trigo integral Lechuga Rallada Zanahorias pequeñas Kiwi Leche blanca 1%	15. Trocitos de Pollo Empanizadas GE Mezcla de verduras Puré de Manzana Leche blanca 1%
	19. Pierna de Pollo empanizada GE Zanahorias y chicharos Pan de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%	20. Filete de carne de res en un bolillo de trigo integral Zanahorias pequeñas Pera en cubitos Leche blanca 1%	21. Muslo de Pollo en salsa de champiñones Mezcla de verduras Pan de trigo integral Trocitos de Piña Leche blanca 1%	22. Rollo de carne molida de res en salsa espesa Chicharos y zanahorias Pan de trigo integral Fruta tropical Leche blanca 1%
25. Trocitos de Pollo Empanizadas GE Trocitos de Papa Puré de manzana Leche blanca 1%	26. Burrito de carne res y frijoles Ensalada con lechuga romana Pera en cubitos Leche blanca 1%	27. Bistec de res con pimienta en salsa espesa Elote Pan de trigo integral Trocitos de Piña Leche blanca 1%	28. Pierna de Pollo empanizada GE Zanahorias al vapor Pan de trigo integral Fruta tropical Leche blanca 1%	

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Cuidemos de California



Ponga fruta fresca en su plato



Las plantas necesitan agua limpia



Mejor Juntos

