

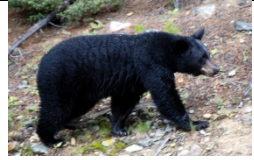



 **Fresno Economic Opportunities Commission**  
**Head Start and Early Head Start**

**LUNCH MENU – March 2019**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. Brown Rice ½ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz.
4. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Calif. Vegetables ¼ c. Whl. Wht. Bread ½ sl. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. Meatballs 2 ea. w/country gravy Brown Rice ½ c. Hi C Salad w/Romain lettuce ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. Cheese 3 sl. and Shredded lettuce ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Sandwich ½ ea. Baby Carrots 1.6 oz. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	7. Hamburger Patty 1 ea. on a Bun 1 ea. Tossed Salad ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. Vegetarian Tostada 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. WG Tostado boat 1 ea. Cabbage & Cilantro ¼ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz.
11. Beef Meatloaf 1 ea. w/gravy Mashed Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	12. Salami 4 sl. & Cheese 1 sl. on Wht. Bread 1 sl. Vegetable Soup 4 oz. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	13. Tandoori Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	14. BBQ Pork Rib-B-Q sandw. On Wh. Wht. Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	15. WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Toss Salad w/broc ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
18. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Calif. Vegetable ¼ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	19. Turkey Ham 4 sl. & cheese 1 sl. Whl. Wht. Bread 1 sl. Shred. Lettuce ¼ c. Baby Carrots 1.6 oz. Kiwi ¼ c. 1% White Milk 6 oz.	20. Beef Salisbury Steak 1 ea. w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Corn ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	21. Italian Chicken thigh 1 ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. Peas & Carrots ¼ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	22. WG Tortilla Chips 1 oz. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Shred Lettuce ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.
25. Beef Meatloaf 1 ea. w/gravy Mashed Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. Chicken Thigh 1 ea. w/mushroom sauce Calif. Vegetable ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. Beef Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	28. Bk. Chicken Drum 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Hi C salad w/romain lettuce ½ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.

This institution is an equal opportunity provider.



Plants need clean water



Care for California






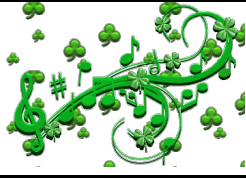
Put fresh on your plate



better together



**Menú de Almuerzo – Marzo 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Sofrito de pollo chino Arroz integral Manzana Leche blanca 1%
4. Muslo de pollo en salsa barbacoa Mezcla de verduras Pan de trigo integral Puré de manzana Leche blanca 1%	5. Albóndigas con salsa espesa Arroz integral Ensalada Hi C con lechuga romana Durazno en cubitos Leche blanca 1%	6. Sándwich de queso y lechuga rallada en un pan de trigo integral Zanahorias pequeñas Naranja Leche blanca 1%	7. Hamburguesa de carne de res en un Bolillo Ensalada Fruta tropical Leche blanca 1%	8. Tostada vegetariana Frijoles refritos Queso rallado Tostada GE Cilantro y repollo Manzana Leche blanca 1%
11. Rollo de carne en salsa espesa Puré de papa Bolillo de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%	12. Salami y queso en un pan de trigo integral Caldo de verduras Durazno en cubitos Leche blanca 1%	13. Muslo de pollo Tandoori Pan de trigo integral Zanahorias y chícharos Pera en cubitos Leche blanca 1%	14. Sándwich de costilla de puerco en salsa barbacoa en un bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Trocitos de piña Leche blanca 1%	15. Tortilla de harina GE Frijoles refritos Queso rallado Ensalada con brócoli Fruta tropical Leche blanca 1%
18. Tiras de pollo empanizadas GE Mezcla de verduras Puré de manzana Leche blanca 1%	19. Jamón de pavo y queso Pan de trigo integral Lechuga rallada Zanahorias pequeñas Kiwi Leche blanca 1%	20. Bistec Salisbury en salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Trocitos de piña Leche blanca 1%	21. Muslo de pollo italiano Pan de trigo integral Zanahorias y chícharos Naranja Leche blanca 1%	22. Totopos de tortilla de maíz GE Frijoles refritos Queso rallado Lechuga rallada Durazno en cubitos Leche blanca 1%
25. Rollo de carne en salsa espesa Puré de papa Pan de trigo integral Fruta tropical Leche blanca 1%	26. Muslo de pollo en salsa de champiñones Mezcla de verduras Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	27. Filete de carne de res en un bolillo trigo integral Zanahorias pequeñas Pera en cubitos Leche blanca 1%	28. Pierna de pollo horneada Zanahorias y chícharos Pan de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%	29. Tortilla de harina GE Frijoles refritos Queso rallado Ensalada Hi C con lechuga romana Trocitos de piña 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



Mejores Juntos

