





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

LUNCH MENU – April 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1. Cesar Chavez Holiday</p> 	<p>2. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas ½ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>3. Beef Pepper Steak 1 ea. w/gravy Corn ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>4. WG. Brd. Chicken Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Shred. Lettuce ¼ c. Potato Wedges ¼ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>5. WG Bean & Cheese Burrito 1 ea. Hi C Salad w/Romain ½ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>
<p>8. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Calif. Vegetables ¼ c. Whl. Wht. Bread ½ sl. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>9. Turkey Bologna 2 sl. & Cheese 1 sl. Whl. Wht. Bread 1 sl. Shred. Lettuce ¼ c. Baby Carrots 1.6 oz. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>10. 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.</p>	<p>11. Hamburger Patty 1 ea. on a Bun 1 ea. Tossed Salad ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>12. 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.</p>
<p>15. Spring Break Beef Meat Loaf 1 ea. w/gravy Mashed Potato ¼ c. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Mix Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>16. build your own burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Seas. Ground Beef ¼ c. Refried Beans ¼ c. Shred. Cheese ½ oz. Toss Salad ½ c. w. broc Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>17. Chinese Chicken Stir Fry 1 c. Rice ½ c. Cantaloupe Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>18. BBQ Pork Rib-B-Q sand. Pm Whl. Wht. Bun 1 ea. Coleslaw ¼ c. w/carrots Honeydew chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>19. build your own nachos WG tortilla chips 1 oz. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Shred. Lettuce ½ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.</p>
<p>22. Spring Break WG. Beef Enchilada Casserole ¾ c. Refried Beans ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>23. Italian Chicken Thigh 1 ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. Peas & Carrots ¼ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>24. 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.</p>	<p>25. 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.</p>	<p>26. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Calif. Vegetable ¼ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>
<p>29. Bk. Chicken Drum 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Mix Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>	<p>30. build your own burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Hi C Salad ½ c. w/Romain Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.</p>			

This institution is an equal opportunity provider.

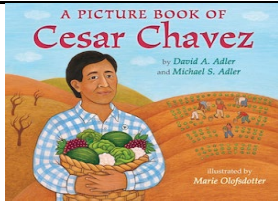



 Plants need clean water
  Care for California
  Put fresh on your plate






better together


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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2. Tiras de Pollo empanizadas GE Chicharos Manzana Leche blanca 1%	3. Bistec con pimienta y salsa espesa Elote Pan de trigo integral Trocitos de Piña Leche blanca 1 %	4. Filete de pollo empanizado GE en un bolillo de trigo integral Lechuga rallada Rodajas de papa Manzana Leche blanca 1%	5. Burrito de frijoles y queso GE Ensalada con lechuga romana Pera en cubitos Leche blanca 1%
8. Muslo de Pollo en salsa bbq Verduras Pan de trigo integral Puré de Manzana Leche blanca 1%	9. Bolonga de pavo y queso Pan de trigo integral Lechuga rallada Zanahorias pequeñas Naranja Leche blanca 1%	10. Albóndigas con salsa espesa Arroz integral Ensalada con lechuga romana Durazno en cubitos Leche blanca 1%	11. Hamburguesa de res en un bolillo Ensalada Fruta Tropical Leche blanca 1%	12. Tostada vegetariana Frijoles refritos Queso rallado Tostado GE Cilantro y repollo Manzana Leche blanca 1%
15. Rollo de carne en salsa espesa Puré de papa Bolillo de trigo integral Mezcla de Fruta Leche blanca 1%	16. Tortilla de harina GE Carne molida sazonado Frijoles refritos Queso rallado Ensalada con brócoli Durazno en cubitos Leche blanca 1%	17. Sofrito de pollo chino Arroz Trozos melón Leche blanca 1%	18. Sándwich de Costilla de puerco en salsa bbq en un bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Trozos e melón Leche blanca 1%	19. Totopos de tortilla de maíz GE Frijoles refritos Queso rallado Lechuga rallada Naranja Leche blanca 1%
22. Guisado de enchilada de res GE Frijoles refritos Durazno en cubitos Leche blanca 1%	23. Muslo de pollo italiano Zanahorias y chicharos Pan de trigo integral Naranja Leche blanca 1%	24. Bistec Salisbury con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Trocitos de Piña Leche blanca 1%	25. Jamón de pavo y queso en un pan de trigo integral Lechuga rallada Zanahorias pequeñas Kiwi Leche blanca 1%	26. Tiras de pollo empanizado GE Mezcla de Verduras Puré de manzana Leche blanca 1%
29. Pienra de pollo Al horno Chicharos y Zanahorias Pan de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%	30. Tortilla de harina GE Frijoles refritos Queso rallado Ensalada 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



Mejor Juntos

