




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

**LUNCH MENU - JULY 2017**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3. Sea. Chicken Thigh 1 ea. Baked Potato ½ c. Whl. Wheat Bread 1 sl. Tropical Fruit ½ c. 1% Milk 6 oz.	4. Holiday 	5. Sweet & Sour Pork ½ c. Brown Rice ½ c. Brocc. Normandy ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.	6. Chicken Bowtie w/pesto sauce ¾ c. Sliced Carrots ¼ c. Mixed Fruit ½ c. 1% Milk 6 oz.	7. Meat Loaf 1 ea. w/gravy Mashed Potato ¼ c. Whl. Wheat Bread 1 sl. Diced Pears ½ c. 1% Milk 6 oz.
10. Pepper Steak 1 ea. w/gravy Whl. Wheat Bread 1 sl. Veg. Medley ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% Milk 6 oz.	11. Chicken Alfredo ¾ c. Hi C Salad ¼ c. Applesauce ½ c. 1% Milk 6 oz.	12. Beef & Bean Burrito 1 ea. Coleslaw ½ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.	13. Santa Fe Chicken Thigh 1 ea. Baked Sweet Potato 1 ea. Whl. Wheat Bread 1 sl. Diced Pears ½ c. 1% Milk 6 oz.	14. Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots ¼ c. Honeydew Chunks ½ c. 1% Milk 6 oz.
17. Salisbury Steak 1 ea. w/gravy 1 oz. Whl. Wheat Bread 1 sl. Baked Potato 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.	18. Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Veg. Medley ¼ c. Applesauce ½ c. 1% Milk 6 oz.	19. Mac & Cheese ¾ c. Broccoli Normandy ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% Milk 6 oz.	20. Meat Balls 2 ea. Beef Gravy 1 oz. Mashed Potato ¼ c. Whl. Wheat Bread 1 sl. Diced Peaches ½ c. 1% Milk 6 oz.	21. Salami 4 sl. & Cheese 1 sl. Whl. Wheat Bun 1 ea. Shred. Lettuce ¼ c. Vegetable Soup 4 oz. Cantaloupe Chunks ½ c. 1% Milk 6 oz.
24. Wet Burrito 1 ea. Calif. Mix Vegetable ¼ c Diced Peaches ½ c. 1% Milk 6 oz.	25. Beef Patty 1 ea. On Whole Wheat Bun 1 ea. Shred. Lettuce ¼ c. Potato Wedges ¼ c. Honeydew Chunks ½ c. 1% Milk 6 oz.	26. Spaghetti w/meat sauce ¾ c. Veg. Medley ¼ c. Mixed Fruit ½ c. 1% Milk 6 oz.	27. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Baked Sweet Potato 1 ea. Whl. Wheat Bread 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% Milk 6 oz.	28. Bean & Cheese Burrito 1 ea. Baby Carrots 1 pk. Sliced Apple 1 pk. 1% Milk 6 oz.
31. Swiss Beef Patty 1 ea. Parsley Potato ¼ c. Whl. Wheat Bread 1 ea. Apricots ½ c. 1% Milk 6 oz.				

This institution is an equal opportunity provider.



Plants need clean water








Care for California



Put fresh on your plate



**Menu de Almuerzo - Julio 2017**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3. Muslo de Pollo sazonado Papa Horneado Pan de trigo Integral Fruta Tropical Leche 1%	4. Día Feriado 	5. Puerco en salsa agridulce Arroz Integral Mezcla de Brócoli Trocitos de Piña Leche 1%	6. Pasta moño de Pollo y salsa pesto zanahorias Mezcla de Fruta Leche 1%	7. Rollo de carne de Res con salsa espesa Puré de Papas Pan de trigo integral Pera en cubitos Leche 1%
10. Bistec de Res con Pimiento y Salsa espesa Pan de trigo integral Durazno en cubitos Leche 1%	11. Pollo con salsa Alfredo Ensalada Hi C Puré de Manzana Leche 1%	12. Burrito de Frijoles y Carne de Res Ensalada de repollo Trocitos de Piña Leche 1%	13. Muslo Pollo Santa Fe Camote Horneado Pan de trigo integral Pera en cubitos Leche 1%	14. Tiras de Pollo empanizadas Zanahorias y Chicharos Melón en cubitos Leche 1%
17. Bistec Salisbury con Salsa espesa Pan de Trigo integral Papa horneado Trocitos de Piña Leche 1%	18. Pierna de Pollo empanizado Mezcla de verduras Puré de Manzana Leche 1%	19. Macarrones con Queso Mezcla de Brócoli Pera en cubitos Leche 1%	20. Albóndigas en salsa espesa de res Puré de Papa Pan de Trigo Integral Durazno en cubitos Leche 1%	21. Salami y Queso en un Bolillo de trigo integral Lechuga Rallada Caldo de Verduras Melón en cubitos Leche 1%
24. Burrito en Salsa Mezcla de verduras Durazno en cubitos Leche 1%	25. Filete de Res en un Bolillo de Trigo Integral Lechuga Rallada Tiras de Papa Melón en cubitos Leche 1%	26. Spaghetti con salsa de carne de res Mezcla de verduras Mezcla de Fruta Leche 1%	27. Muslo de Pollo en salsa Barbacoa Camote Horneado Pan de trigo integral Trocitos de Piña Leche 1%	28. Burrito de Frijoles y Queso Zanahorias pequeñas Tiras de Manzana Leche 1%
31. Filete de Res Suizo Papa con Perejil Pan de Trigo integral Chabacanos Leche 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

