







Food Prep Center – BREAKFAST MENU – October 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Krispy Rice Cereal ¾ c Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	2. Cheese Omelet 1 ea. Orange ½ c. 1% White Milk 6 oz.	3. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	4. Staff In-Service/CSPP-only WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 oz. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.
7. WG Waffle 1 ea. Vanilla Yogurt 1 ea. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	9. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cheese Cheese 1 oz. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	10. WG Banana Muffin 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	11. HB-gp1 Corn Flakes cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.
14. Native American Day Holiday 	15. Krispy Rice Cereal ¾ c Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	16. Sausage Patty 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	17. cooking exper. Pg.43 Devilish Eggs 1 ea. Whl. Wht. Bread ½ sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	18. SOD WG Tasty O's Cereal ¾ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6oz.
21. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. Cornflakes ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	23. Scramble eggs with Chz & Bacon 1.3 oz. wt (¼ c.) Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz	24. WG Waffle 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	25. HB-gp2 WG Pancake 1 ea. Strawberry Yogurt ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.
28. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. Corn Flakes ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	30. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	31. WG Waffle 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	

Head Start - PM SNACK MENU – October 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	2. Chex Cereal 1 oz. or ½ c 1% White Milk ½ c.	3. Whl. Wht. Tortillas ½ ea. Cheddar Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c.	4. CSPP – Half day only, no PM snack Staff In-Service day
7. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c	8. Whl.Wht Tortillas ½ ea. Cheddar Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c.	9. Steamed Rice ½ c. Baby carrots ½ c. 1% White Milk ½ c.	10. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	11. Hard Boiled Egg ½ ea. Whl. Wht. Bread ½ sl. Orange slices ½ c. Water
14. Native American Day Holiday 	15. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	16. Saltine Crackers .5 oz. Apple slices ½ c. Water	17. cooking exper. Pg.43 Devilish Eggs ½ ea. Whl. Wht. Bread ½ sl. 1% White Milk ½ c.	18. Assorted Crackers .5 oz. Orange slices ½ c. Water
21. Corn Flakes Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c.	22. Assorted Crackers .5 oz. Baby Carrots ½ c. Water	23. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c	24. Chex Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c.	25. Apple slices ½ c. Plain Yogurt ¼ c. Hi Ho Crackers 5 oz. Water
28. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk ½ c	29. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	30. Whl. Wht. Tortillas ½ ea. Cheddar Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c.	31. Hi Ho Crackers .5 oz. Apple slices ½ c. Water	



All breads & Cereals: WG-Whole Grain. Please cut up all fresh fruit. All 1% White Milk is unflavored. CSPP – California State Preschool Program classes.
This institution is an equal opportunity provider.





Better together



FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Cereal Krispy Rice Trocitos de piña Leche blanca 1%	2. Omelette con queso Naranja Leche blanca 1%	3. Cereal Tasty O's GE Durazno en cubitos Leche blanca 1%	4. Panecillo inglés GE Queso crema con fresas Chabacanos Leche blanca 1%
7. Waffle GE Yogur de vainilla Puré de Manzana Leche blanca 1%	8. Cereal Tasty O's GE Fruta tropical Leche blanca 1%	9. Panecillo inglés GE Queso crema con fresas Pera en cubitos Leche blanca 1%	10. Panecillo de Plátano GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	11. HB-grp. 1 Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%
14. Día feriado Día de los Americanos Indigenas	15. Cereal Krispy Rice Fruta tropical Leche blanca 1%	16. salchicha para desayuno fruta tropical Leche blanca 1%	17. exper de cocinar pg 43 Huevos cocido rellenos Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	18 Cereal Tasty O's GE Puré de Manzana Leche blanca 1%
21. Panecillo de mora GE Fruta tropical Leche blanca 1%	22. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	23. Huevos revueltos con queso y tocino Naranja Leche blanca 1%	24. Waffle GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	25. HB-grp. 2 Panqueque GE Yogur de fresa Fruta Tropical Leche blanca 1%
28. Panecillo de mora GE Trocitos de piña Leche blanca	29. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	30. Panecillo inglés GE Queso crema con fresas Naranja Leche blanca 1%	31. Waffle GE Fruta tropical Leche blanca 1%	

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Galletas de miel Leche blanca 1%	2. Cereal Chex Leche blanca 1%	3. Tortilla de trigo integral Queso Cheddar Leche blanca 1%	4. CSPP-No PM snack
7. Cereal Cheerios Leche blanca 1%	8. Tortilla de trigo integral Queso Cheddar Leche blanca 1%	9. Arroz al vapor Zanahorias pequeñas Leche blanca 1%	10. Galletas de miel Leche blanca 1%	11. Huevos cocidos Pan de trigo integral Rebanadas de Naranja Agua
14. Día feriado Día de los Americanos Indigenas	15. Galletas de miel Leche blanca 1%	16. Galletas saladas Tiras de Manzana Agua	17. exper de cocinar pg 43 Huevos cocidos rellenos Pan de trigo integral Leche blanca 1%	18. Surtido de Galletas Rebanadas de Naranja Agua
21. Cereal de hojuelas de maíz Leche blanca 1%	22. Surtido de Galletas Zanahorias pequeñas Agua	23. Galletas de miel Leche blanca 1%	24. Cereal Chex Leche blanca 1%	25. Rebanadas de Manzana Yogur Hi Ho Crackers Agua
28. Cereal Cheerios Fruta tropical Leche blanca 1%	29. Galletas de miel Leche blanca 1%	30. Tortillas de harina trigo integral Queso Leche blanca 1%	31. Galletas Hi Ho Rebanadas de Manzana Agua	

Todos los panes y cereales son de Grano Entero: GE. Favor de cortar toda la fruta fresca. Vea el Nuevo Libro de Recetas de Fresno EOC Head Start para todos los ingredientes.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. CSPP – clases del Programa Preescolar Estatal de California.

