






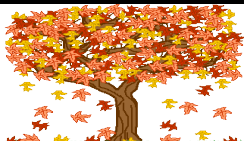









Food Prep Center – BREAKFAST MENU – November 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Pineapple tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.
4. Pancake 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. Krispy Rice ¾ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. Mini Bagel 1 ea. Cream Cheese 1 oz. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	7. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. Hardboiled egg 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.
11. Veteran's day holiday 	12. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Tropical fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	13. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	14. cooking exper. Pg 53 Fruit Kabob-Apples, Bananas, Oranges ½ c. Pancakes 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	15. Corn Flakes Cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.
18. WG Waffle 1 ea. Tropical fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	19. Krispy Rice ¾ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	20. Sausage Patty 1 ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	21. WG Waffle Sticks 2 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6oz.
25. CSPP WG Blueberry Muffin 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. CSPP Corn Flakes Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. CSPP Scramble eggs with Chz & Bacon 1.3 oz. wt (¼ c.) Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	28. 	29. 

Head Start - PM SNACK MENU – November 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.
4. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c	5. Whl.Wht Tortillas ½ ea. Scrambled eggs 1 ea. Orange ½ c. Water	6. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c	7. Pancake 1 ea. Sl. frozen Strawberries ½ c. Water	8. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.
11. 	12. WG Waffle 1 ea. Cantaloupe cubes ½ c. Water	13. Corn Chex Cereal ¾ c. 1% White Milk ½ c	14. cooking exper. Pg 53 Fruit Kabob-Apples, Bananas, Oranges ½ c. Pancakes 1 ea. Water	15. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.
18. Corn Flakes Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c.	19. Hi Ho Crackers .5 oz. Orange wedges ½ c. Water	20. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c	21. Frozen Strawberries ½ c. Plain Yogurt ¼ c. Hi Ho Crackers 5 oz. Water	22. Whl. Wht bread ½ sl. Cheddar Cheese 5 oz. 1% White Milk ½ c
25. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c	26. Cheddar Cheese .5 oz. Whl. Wht. Tortilla ½ sl. 1% White Milk ½ c.	27. 	28. 	29. 

FPC - MENÚ DEL DESAYUNO - noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Cereal Tasty O's GE Trocitos de piña Leche blanca 1%
4. Panqueques GE Fruta tropical Leche blanca 1%	5. Cereal Krispy Rice Trocitos de piña Leche blanca 1%	6. Mini Bagel Queso crema Chabacanos Leche blanca 1%	7. Cereal Tasty O's GE Durazno en cubitos Leche blanca 1%	8. Huevos cocidos Naranja Leche blanca 1%
11. Día feriado día de los veteranos 	12. Cereal Tasty O's GE Fruta tropical Leche blanca 1%	13. Panecillo inglés GE Queso crema de fresas Pera en cubitos Leche blanca 1%	14. Exp. de cocinar Pg. 53 Kabob de fruta-manzana, plátano, naranja Panqueques Leche blanca 1%	15. Cereal de hojuelas de maíz Durazno en cubitos Leche blanca 1%
18. Waffle GE Fruta tropical Leche blanca 1%	19. Cereal Krispy Rice Pera en cubitos Leche blanca 1%	20. Salchicha para desayuno Chabacanos Leche blanca 1%	21. Palitos de waffle GE Trocito de piña Leche blanca 1%	22. Cereal Tasty O's GE Naranja Leche blanca 1%
25. CSPP Panecillo de mora GE Pera en cubitos Leche blanca 1%	26. CSPP Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	27. 	28. 	29. 

Head Start - MENÚ DE MERIENDAS PM - noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Surtido de galletas Leche blanca 1%
4. Galletas de miel Leche blanca 1%	5. Tortilla de trigo integral Huevos revueltos Naranja Agua	6. Cereal Cheerios Leche blanca 1%	7. Panqueques Fresas congeladas Agua	8. Galletas Hi Ho Leche blanca 1%
11. 	12. Waffle GE Cubitos de melón Agua	13. Cereal de maíz Chex Leche blanca 1%	14. Exp. de cocinar Pg. 53 Kabob de fruta-manzana, plátano, naranja Panqueques Water	15. Galletas de miel Leche blanca 1%
18. Cereal de hojuelas de maíz Leche blanca 1%	19. Galletas Hi Ho Rebanadas de naranja Agua	20. Galletas de miel Leche blanca 1%	21. Fresas congeladas Yogur natural Galletas Hi Ho Agua	22. Pan integral Queso Cheddar Leche blanca 1%
25. Cereal Cheerios Leche blanca 1%	26. Queso Cheddar Tortilla de trigo integral Leche blanca 1%	27. 	28. 	29. 

Todos los panes y cereales son de Grano Entero: GE. Favor de cortar toda la fruta fresca. Toda la leche de 1% no tiene sabor.

CSPP - clases del Programa Preescolar Estatal de California.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.