












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

**Food Prep Center – BREAKFAST MENU – September 2019**






MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. Holiday 	3. WG Tasty O's Cereal ¾ c Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	4. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. WG Banana Muffin 1 ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. Corn Flakes ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.
9. WG Waffle 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	10. Krispy Rice ¾ c. Dice Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	11. Sausage Patty 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	12. WG Waffle Stick 2 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	13. WG Tasty O's cereal ¾ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.
16. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6oz.	17. Cornflakes ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz.	18. Scramble eggs with Chz & Bacon 1.3 oz. wt (¼ c.) Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	19. cooking exper. Pg 12 Banana ½ c. Cream Cheese 1 oz. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk 6 oz.	20. WG Pancake 1 ea. Strawberry Yogurt ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.
23. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	24. Cornflakes ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	25. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. WG Waffle 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.
30. WG Pancake 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.				

**Head Start - PM SNACK MENU – September 2019**






MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. Holiday 	3. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	4. Chex Cereal 1 oz. or ½ c 1% White Milk ½ c.	5. Whl. Wht. Tortillas ½ ea. Cheddar Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c.	6. Assorted Crackers .5 oz. Orange slices ½ c. Water
9. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c	10. Whl. Wht Tortillas ½ ea. Cheddar Cheese .5 oz. Orange ½ c. Water	11. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c	12. WG English Muffin ½ ea. Margarine taste Sl. frozen Strawberries ½ c. Water	13. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.
16. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c	17. WG Waffle 1 ea. Cantaloupe cubes ½ c. Water	18. Saltine Crackers .5 oz. String Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c	19. cooking exper. Pg 12 Banana ½ c. Cream Cheese 1 oz. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	20. Assorted Crackers .5 oz. Orange slices ½ c. Water
23. Corn Flakes Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c.	24. Assorted Crackers .5 oz. Baby Carrots ½ c. Water	25. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c	26. Apples ½ c. Plain Yogurt ¼ c. Hi Ho Crackers 5 oz. Water	27. Whl. Wht bread ½ sl. Cheddar Cheese 5 oz. 1% White Milk ½ c
30. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c				

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.

**FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – septiembre 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2.  Holiday	3. Cereal Tasty O's GE Fruta Tropical Leche blanca 1%	4. Panecillo inglés GE Queso crema con fresas Trocitos de piña Leche blanca 1%	5. Panecillo de Plátano GE Chabacanos Leche blanca 1%	6. Cereal de hojuelas de maíz Durazno en cubitos Cereal Corn flakes
9. Waffle GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	10. Cereal Krispy Rice Peras en cubitos Leche blanca 1%	11. salchicha para desayuno Fruta Tropical Leche blanca 1%	12. Palitos de waffle GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	13. Cereal Tasty O's GE Naranja Leche blanca 1%
16. Panecillo de arándano Puré de manzana Leche blanca 1%	13. Cereal de hojuelas de maíz Chabacano Leche blanca 1%	18. Huevos revueltos con queso y tocino Naranja Leche blanca 1%	19. Plátano Queso crema Galletas de miel Leche blanca 1%	20. Panqueque GE Yogur de fresa Fruta Tropical Leche blanca 1%
23. Panecillo de arándano Puré de manzana Leche blanca 1%	24. Cereal de hojuelas de maíz durazno en cubitos Leche blanca 1%	25. Panecillo inglés GE Queso crema con fresas Chabacanos Leche blanca 1%	26. Waffle GE Fruta Tropical Leche blanca 1%	27. Cereal Tasty O's GE Trocito de piña Leche blanca 1%
30. Panqueque GE Pera en cubitos Leche blanca				

**Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – septiembre 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2. 	3. Galletas de miel Leche blanca 1%	4. Cereal Chex Leche blanca 1%	5. Tortilla de trigo integral Queso Cheddar Leche blanca 1%	6. Surtido de galletas Rebanadas de naranja Agua
9. Surtido de galletas Leche blanca 1%	10. Tortilla de trigo integral Queso Cheddar Naranja Agua	11. Cereal Cheerios Leche blanca 1%	12. Panecillo inglés Margarina Fresas congeladas Agua	13. Galletas de miel Leche blanca 1%
16. Galleta Hi-Ho Leche blanca 1%	17. Waffle GE Cubitos de Melón Agua	18. Galletas saladas Tiras de queso Leche blanca 1%	19. Plátano Queso crema Galletas de miel Leche blanca 1%	20. Surtido de Galletas Rebanadas de naranja Agua
23. Cereal de hojuelas de maíz Leche blanca 1%	24. Surtido de Galletas Zanahorias pequeñas Agua	25. Galletas de miel Leche blanca 1%	26. Manzana Yogur natural Galletas Hi Ho Agua	27. Pan de Trigo integral Queso Cheddar Leche blanca 1%
30. Cereal Cheerios Leche blanca 1%				

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.