





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

LUNCH MENU – SEPTEMBER 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. Labor day Holiday	3. Beef meatloaf 1 ea. w/gravy Mash Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Dinner roll 1 ea Mix Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	4. WG Tortilla Chips 1 oz. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ c. Shred Lettuce ½ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	5. Pork Rib-A-Q Sandwich on Whl. Wht. Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Honeydew chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. Rice ½ c. Cantaloupe Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.
9. Italian Chicken Thigh 1 ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. Peas & Carrots ¼ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	10. Turkey Ham 4 sl. & Chz 1 sl. w/ Bread 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c. Baby Carrots 1.6 oz. Kiwi ¼ c. 1% White Milk 6 oz.	11. Beef Salisbury Steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Corn ¼ c. Cantaloupe chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	12. WG Beef Enchilada Casserole ¾ c. Refried Beans ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	13. Home Base/CSPP WG Brd. Chicken Strips 3 ea. California Vegetable ¼ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.
16. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wheat Bread 1 ea. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	17. WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Hi C salad w/Romain ½ c Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	18. Beef Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	19. Bk. Chicken Drum 1 ea. California Vegetable ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	20. SOD Turkey Ham 4 sl. & Chz 1 sl. w/ Whl. Wht. Bread 1 sl. Broccoli ¼ c. Kiwi ¼ c. 1% White Milk 6 oz.
23. WG Bread. Chicken Drumstick 1 ea. Whl. Steamed Carrot ¼ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	24. WG Bean & Cheese Burrito 1 ea. Hi C Salad w/Romain ½ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	25. Beef Pepper Steak 1 ea. w/ gravy Corn ¼ c. Whl Wheat Bread 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas ¼ c. Mix Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. Home Base/CSPP Chicken Alfredo ¾ c. Sliced Carrots ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.
30. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl Wheat Bread 1 ea. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.				

This institution is an equal opportunity provider.



Plants need clean water








Care for California



Put fresh on your plate




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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2. Día del trabajo Día feriado 	3. Rollo de carne molida con salsa espesa Puré de papas Bolillo de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%	4. Totopos de tortilla de maíz GE Frijoles refritos Queso rallado Lechuga rallada Naranja Leche blanca 1%	5. Sándwich de costillas de puerco en sala bbq Bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Trozos de melón verde Leche blanca 1%	6. Sofrito de pollo estilo chino Arroz Trozos de melón Leche blanca 1%
9. Muslo de pollo estilo italiano Pan de Trigo integral Chicharos y zanahorias Naranja Leche blanca 1%	10. Jamón de pavo y queso con un pan trigo integral Lechuga rallada Zanahorias pequeñas Kiwi Leche blanca 1%	11. Bistec Salisbury en salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Trozos de melón Leche blanca 1%II	12. Guisado de Enchilada de res GE Frijoles refritos Durazno en cubitos Leche blanca 1%	13. Tiras de Pollo empanizado GE Mezcla de verduras Puré de Manzana Leche blanca 1%
16. Muslo de pollo con salsa BBQ Chicharos y zanahorias Pan de trigo integral Mezcla de fruta Leche blanca 1%	17. Tortilla de harina GE Frijoles refritos Queso rallado Ensalada C con romana Trocitos de piña Leche blanca 1%	18. Hamburguesa de carne res en un bolillo de trigo integral Zanahorias pequeñas Pera en cubitos Leche blanca 1%	19. Pierna de pollo al horno GE Pan de trigo integral Mezcla de verduras Durazno en cubitos Leche blanca 1%	20. Jamón de pavo y queso con un pan trigo integral Brócoli kiwi Leche blanca 1%
23. Pierna de pollo empanizado GE zanahorias al vapor Fruta tropical Leche blanca 1%	24. Burrito de Frijoles y Queso GE Ensalada Hi C con Lechuga romana Peras en cubitos Leche blanca 1%	25. Bistec a la pimienta con salsa espesa Elote Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	26. Tiras de pollo empanizada GE Zanahorias Mezcla de fruta Leche blanca 1%	27. Home Base/CSPP Pasta Alfredo con pollo Rebanadas de Zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%
30. Muslo de pollo con salsa BBQ Chicharos y zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana Leche blanca 1%				

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Cuidemos de California



Ponga fruta fresca en su plato



Las plantas necesitan agua limpia

