










Fresno **Economic Opportunities Commission**
Head Start 0 to 5

Food Prep Center – BREAKFAST MENU – JANUARY 2020

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|---|---|--|--|
|  |  | 1.  | 2. Tasty O's Cereal ¾ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz. | 3. WG Pancakes 1 ea. Strawberry Yogurt ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. |
| 6. WG Blueberry Muffin 1.8 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 7. Cornflakes ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 8. WG English Muffin ½ c. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz. | 9. WG Waffle 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 10. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz. |
| 13. WG Pancake 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 14. Krispy Rice Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 15. Mini Bagel 1 ea. Cream Cheese 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 16. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 17. Hard Boiled Egg 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz. |
| 20. Holiday  | 21. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 22. WG Banana Muffin 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 23. Candle Salad pg. 17 Slice Pineapple 1 ring. Banana ½ ea. Lettuce leaf 1 ea. Cherry ½ ea. Kix Cereal ¾ c. 1% White Milk 6 oz. | 24. Krispy Rice Cereal ¾ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz. |
| 27. WG Tasty O's Cereal ¾ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 28. WG Waffle Stick 2 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 29. Krispy Rice Cereal ¾ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 30. Sausage Patty 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz. | 31. Cornflakes ¾ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz. |

Head Start - PM SNACK MENU – JANUARY 2020

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|--|---|--|---|---|
|  |  | 1.  Holiday | 2. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 3. Vegetable Soup ½ c. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. |
| 6. Refried Beans .5 oz. Whl. Wht. Tortilla ½ oz. 1% White Milk ½ c. | 7. Hi Ho Crackers .5 oz. Mix Fruit ½ c. Water | 8. WG Mini Bagel 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% White Milk ½ c. | 9. Whl.Wht. Bread ½ sl. Scrambled Eggs ½ ea. 1% White Milk ½ c. | 10. Graham Crackers .5 oz. Orange wedges ½ c. Water |
| 13. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 14. Cheddar Cheese .5 oz. Whl. Wht. Bread ½ sl. 1% White Milk ½ c. | 15. Cheerios Cereal 1% White Milk | 16. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. | 17. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. |
| 20. Martin Luther King Jr.  | 21. Cheddar Gold fish Crackers .5 oz. Orange wedges ½ c. Water | 22. Chex Cereal 1 oz. or ½ c 1% White Milk ½ c. | 23. Candle Salad pg. 17 Slice Pineapple 1 ring. Banana ½ ea. Lettuce leaf 1 ea. Cherry ½ ea. Graham Crackers .5 oz. Water - | 24. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c. |
| 27. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c | 28. Cheerios Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c | 29. Hi Ho Crackers .5 oz. Orange Wedges ½ c. Water | 30. Kix Cereal ¾ c. 1% White Milk ½ c. | 31. WG Mini Bagel 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 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.



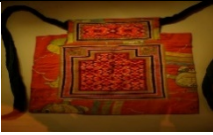





Fresno **Economic Opportunities Commission**
Head Start 0 to 5

FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – ENERO 2020

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
|  |  | 1. Feliz Año Nuevo  | 2. Cereal Tasty O's Manzana Leche blanca 1% | 3. Panqueques GE Yogur de fresas Fruta tropical Leche blanca 1% |
| 6. Panecillo de mora GE Trocitos de piña Leche blanca 1% | 7. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1% | 8. Panecillo ingles GE Queso crema con fresas Naranja Leche blanca 1% | 9. Waffle GE Fruta Tropical Leche blanca 1% | 10. Cereal Tasty O's GE Manzana Leche blanca 1% |
| 13. Panqueques GE Fruta Tropical Leche blanca 1% | 14. Cereal Krispy Rice Chabacanos Leche blanca 1% | 15. Mini bagel GE queso crema Trocitos de piña Leche blanca 1% | 16. Cereal Tasty O's GE Durazno en cubitos Leche blanca 1% | 17. Huevos cocidos Naranja Leche blanca 1% |
| 20.  | 21. Cereal Tasty O's GE Chabacanos Leche blanca 1% | 22. Panecillo de Plátano Trocitos de piña Leche blanca 1% | 23. ensalada de fruta pg.17 cículo de piña Plátano Lechuga cereza Cereal de Kix Leche blanca 1% | 24. Cereal Krispy Rice Naranja Leche blanca 1% |
| 27. Cereal Tasty O's GE Fruta Tropical Leche blanca | 28. Waffle GE Pera en cubitos Leche blanca | 29. Cereal Krispy Rice Puré de manzana Leche blanca | 30. Filete de salchicha de puerco Trocitos de piña Leche blanca | 31. Cereal de hojuelas de maíz Naranja Leche blanca 1% |

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – ENERO 2020

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|--|
|  |  | 1. Feliz Año Nuevo  | 2. Galletas de miel Leche blanca 1% | 3. Caldo de verduras Galletas Hi Ho Leche blanca 1% |
| 6. Frejoles refritos Tortillas GE Leche blanca 1% | 7. Galletas Hi Ho Mezcla de fruta Agua | 8. Mini Bagel GE Crema Queso Leche blanca 1% | 9. Pan de trigo integral Huevos revueltos Leche blanca 1% | 10. Galletas de miel Porciones de Naranja Agua |
| 13. Galletas de miel Leche blanca 1% | 14. Queso de cheddar Pan de trigo integral Leche blanca 1% | 15. Cereal Cheerios Leche blanca 1% | 16. Galletas Hi Ho Leche blanca 1% | 17. Surtido de galletas Leche blanca 1% |
| 20.  | 21. Galletas de cheddar Naranja Agua | 22. Cereal Chex Leche blanca 1% | 23. ensalada de fruta pg.17 cículo de piña Plátano Lechuga cereza Galletas de miel Agua | 24. Galletas Hi Ho Leche blanca 1% |
| 27. Galletas de miel Leche blanca 1% | 28. Cereal Cheerios Leche blanca 1% | 29. Galletas Hi Ho Porciones de Naranja Agua | 30. Cereal Kix Leche blanca 1% | 31. Mini Bagel GE Queso Crema Leche blanca 1% |

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

CSPSP – clases del Programa Preescolar Estatal de California.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.