







Food Prep Center - BREAKFAST MENU - OCTOBER 2020

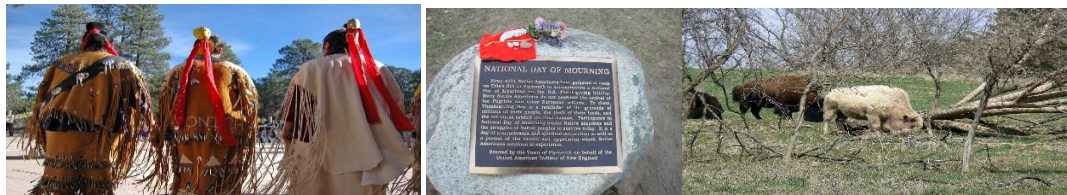
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1. Krispy Rice Cereal bowl 1 ea. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	2. CSPP / Staff In-Service WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
5. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Diced Peaches ½ c 1% White Milk 6 oz.	6. Corn Flakes Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	7. Scrambled Eggs w/cheese & bacon 1.3 oz. (¼ c.) Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. WG English Muffin ½ ea. Cream Cheese 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	9. WG Pancake 1 ea. Strawberry Yogurt 4 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
12. Native American Remembrance day	13. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	14. Corn Flakes Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	15. Cooking Exper. Pg. 106 Peach half 1 ea. Pineapple Chunks 8 ea. Pancake 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	16. WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.
19. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	20. Corn Flakes 1 bowl ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	21. Scrambled Eggs w/chz & Bacon 1.3 oz. (¼ c.) Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. WG English Muffin ½ ea. Cream Cheese 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	23. WG Pancake 1 ea. Strawberry Yogurt 4 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
26. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. WG Waffle Sticks 2 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	28. Corn Flakes Cereal 1 bowl ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	30. WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.

Head Start - PM SNACK MENU - October 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1. Quesidillas ½ ea. 1% White Milk ½ c.	2. CSPP / Staff In-Service Graham Crackers .5 oz. Orange wedges ½ c. Water
5. Hi Ho Crackers .5 oz. Sliced Apple ½ c. Water	6. Cheddar cheese .5 oz. Whl. Wht. Bread ½ sl. 1% White Milk ½ c.	7. Assorted Crackers .5 oz. Orange Wedges ½ c Water	8. Whl. Wht. Tortilla ½ ea. Jack Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c.	9. Ched. Goldfish Crackers .5 oz. Apple wedges ½ c. Water
12. Native American Remembrance day	13. Waffle 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water	14. Assorted Crackers .5 oz. Mix Fruit ½ c. Water	15. Cooking Exper. Pg. 106 Peach half 1 ea. Pineapple Chunks 8 ea. Pancake 1 ea. 1% White Milk ½ c.	16. Quesadilla ½ ea. Orange Wedges ½ c. Water
19. Graham Crackers .5 oz. Cantaloupe ½ c. Water	20. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	21. Bean Burrito 1 ea. Mix Fruit ½ c. Water	22. Mini Bagel Toast 1 ea. Cream cheese 1 oz. 1% White Milk ½ c.	23. Ched. Goldfish Crackers .5 oz. Orange wedges ½ c. Water
26. Hi Ho Cracker .5 oz. Sliced Apple ½ c. Water	27. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	28. Bean Burrito 1 ea. Sliced Orange ½ c. Water	29. Corn Chex Cereal 1oz. or ½ c 1% White Milk ½ c.	30. Pancakes 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water

All breads & Cereals are WG-Whole Grain. Please cut up all fresh fruit. All 1% White Milk is unflavored. CSPP - California State Preschool Program classes. All day classes do PM cooking experience on 7-23-2020 - All day classes Breakfast is Cheerios Cereal ¾ c., Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. Purchase all including 1½ gals. of 1% White Milk.

This institution is an equal opportunity provider.



FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – octubre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1. Cereal Krispy Rice Puré de Manzana Leche blanca 1%	2 Cereal Tasty O's Fruta Tropical Leche blanca 1%
5. Panecillo de moras GE Durazno en cubitos Leche blanca 1%	6. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	7. Huevos revueltos con queso y tocino Pera en cubitos Leche blanca 1%	8. Panecillo ingles GE Queso crema Durazno en cubitos Leche blanca 1%	9. Panqueques GE Yogur de fresa Fruta Tropical Leche Blanca 1%
12. Día Festivo	13. Panecillo ingles GE Queso crema de fresas Cubitos de durazno Leche blanca 1%	14. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	15. Exp. de cocinar pg. 106 Mitad de Durazno Trocitos de piña Panqueques Leche blanca 1%	16. Cereal Tasty O's GE Trocitos de piña Leche blanca 1%
19. Panecillo de moras GE Mezcla de fruta Leche blanca 1%	20. Cereal Hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	21. Huevos revueltos con queso y tocino Puré de manzana Leche blanca 1%	22. Panecillo ingles GE Crema queso Trocitos de piña Leche blanca 1%	23. Panqueques Yogur de fresas Fruta tropical Leche blanca 1%
26. Panecillo de moras GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	27. Palitos de waffle GE Fruta tropical Leche blanca 1%	28. Cereal Hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	29. Panecillo ingles GE Queso crema de fresas Puré de manzana Leche blanca 1%	30. Cereal Tasty O's GE Trocitos de piña Leche blanca 1%

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – octubre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1. Quesadillas Leche blanca 1%	3. Galletas de miel Porciones de naranja Agua
5. Galletas Hi Ho Rebanadas de manzana Agua	6. Queso cheddar Pan de trigo integral Leche blanca 1%	7. Surtido de Galletas Porciones de naranja Agua	8. Tortilla de trigo integral Queso Jack Leche blanca 1%	9. Galletas de queso Porciones de manzana Agua
12. Día festivo	13. Waffle Fresas congeladas Agua	14. Surtido de Galletas Mezcla de fruta Agua	15. Exp. de cocinar pg.106 Mitad de Durazno Trocitos de piña Panqueques Leche blanca 1%	16. Quesadillas Porciones de naranja Agua
19. Galletas de miel melón Agua	20. Galletas Hi Ho Leche blanca 1%	21. Burrito de frijoles Mezcla de fruta Agua	22. Bagel pequeña tostado Crema de queso Leche blanca 1%	23. Galletas de queso Porciones de Naranja Agua
26. Galletas Hi Ho Rebanadas de manzana Agua	27. Galletas de miel Leche blanca 1%	28. Burrito de frijoles Rebanadas de naranja Agua	29. Cereal maíz chex Leche blanca 1%	30. Panqueques Fresas congeladas Agua

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. CSPP – clases del programa Prescolar del Estado de California. Las clases de día completo hacen la experiencia de cocinar PM el 23 de julio de 2020 – El desayuno de las clases de día completo es Cereal Cheerios ¾ tz. y ½ tz de fruta tropical. 6 oz de leche blanca 1%. Compre todo incluyendo 1 gal ½ de leche blanca 1%.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



limpiarse las manos