





FPC Lunch Menu - October 2020

| MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY  | THURSDAY  | FRIDAY  |
|--|---|--|---|---|
|   |    |   | 1.<br>Beef Salisbury<br>Steak 1 ea. w/gravy 1 oz.<br>Whl. Wht. Bread 1 ea.<br>Veg Medley ¼ c.<br>Apricots ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.             | 2.<br>Meatballs 2 ea.<br>Beef gravy 1 oz.<br>Brown Rice ½ c.<br>Toss Salad w/carrots ½ c<br>Diced Pears ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea. |
| 5. Build your own Burrito<br>WG Flour Tortilla 1 ea.<br>Seas. Ground Beef ¼ c.<br>Refried Beans ¼ c.<br>Shred. Cheese ½ oz.<br>Pineapple Tidbits ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea. | 6.<br>Beef Meatloaf 1 ea.<br>w/gravy<br>Mashed Potatoes ¼ c.<br>Whl Wht. Dinner Roll 1ea<br>Diced Pears ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.   | 7.<br>BBQ Pork rib-b-q sand.<br>On Whl. Wht. Bun 1 ea.<br>Coleslaw w/carrots ¼ c.<br>Diced Peaches ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.               | 8.<br>Chinese Chicken<br>Stir Fry ¾ c.<br>Whl Wht. Dinner Roll 1ea<br>Pineapple Tidbits ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.                               | 9.<br>Cheese Lasagna ¾ c.<br>Toss Salad w/carrot ½ c<br>Applesauce ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.                                      |
| 12.<br>Native American<br>Remembrance Holiday<br>   | 13.<br>Italian Chicken Thigh 1ea<br>Whl. Wht. Bread 1 ea.<br>Whl Steamed Carrots ¼ c<br>Pineapple Tidbits ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea. | 14.<br>Beef Salisbury<br>Steak 1 ea. w/gravy 1 oz<br>Whlwh. Dinner Roll 1 ea<br>Corn ¼ c.<br>Sl. Apple w/vit C 1 pkg.<br>1% White Milk ½ pt. ea. | 15.<br>Turkey Ham 4 sl. &<br>Cheese 1 sl. On Whl Wht<br>Bread 1 sl.<br>Green Salad ½ c.<br>Diced Peaches ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.              | 16.<br>WG Brd. Chicken<br>Strips 3 ea.<br>Peas & Carrots ¼ c.<br>Tropical Fruit ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.                         |
| 19. Build Your own Burrito<br>WG Flour Tortilla 1 ea.<br>Refried Beans ⅓ c.<br>Shred. Cheese ½ oz.<br>Cabbage & Cilantro ¼ c.<br>Tropical Fruit ½ c.<br>1% White Milk ½ c.       | 20.<br>BBQ Chicken Thigh 1 ea.<br>Peas & Carrots ¼ c.<br>Whl. Wht. Bread 1 ea.<br>Pineapple tidbits ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.       | 21.<br>BK Chicken Drum 1 ea.<br>Hi C salad w/Romain ½ c<br>Whl Wht Bread 1 ea.<br>Diced Peaches ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.                  | 22.<br>Turkey Ham 4 sl. &<br>Cheese 1 sl. On Whl Wht<br>Bread 1 sl.<br>Baby Carrots 1.6 oz.pkg<br>Sl. Apple w/vit C 1 pkg.<br>1% White Milk ½ pt. ea. | 23.<br>Beef Patty 1 ea. On Whl<br>Wht bun 1 ea.<br>Cheese 1 sl.<br>Potato Salad ¼ c.<br>Diced Pears ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.     |
| 26.<br>WG Bean & Cheese<br>Burrito 1 ea.<br>Baby Carrots 1.6 oz.<br>Mixed Fruit ½ c.<br>1% White Milk ½ c.   | 27.<br>WG Brd. Chicken<br>Patty 1 ea. On Whl Wht<br>Bun 1 ea.<br>Peas & Carrots ¼ c.<br>Diced Pears ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.       | 28.<br>Beef Pepper Steak 1 ea.<br>w/gravy<br>Mashed Potatoes ¼ c.<br>Whl Wht. Bread 1 ea.<br>Pineapple Tidbits ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.   | 29.<br>Chicken Alfredo ¾ c.<br>Hi C Salad<br>w/Romain ½ c.<br>Diced Peaches ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.   | 30.<br>WG Brd. Chicken<br>Drumstick 1 ea.<br>Whl. Steamed<br>Carrots ¼ c.<br>Tropical Fruit ½ c.<br>1% White Milk ½ pt. ea.             |

This institution is an equal opportunity provider.



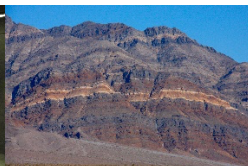
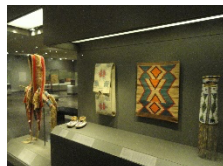
Plants need clean water







Care for California



Put fresh on your plate



Día extended menú s octubre 2020

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|--|--|---|
|   |   |   | 1.<br>Bistec Salisbury con salsa espesa<br>Pan de trigo integral<br>Mezcla de Verduras<br>Chabacanos<br>Leche blanca 1%        | 2.<br>Albóndigas con salsa espesa<br>Arroz integral<br>Ensalada con zanahorias<br>Pera en cubitos<br>Leche blanca 1%      |
| 5.<br>Tortilla GE con carina de res sazonada y frijoles<br>Refritos y queso rallado<br>Trocitos de piña<br>Leche blanca 1% | 6.<br>Rollo de carne molida con salsa espesa<br>Puré de papas<br>Surtido de Galletas<br>Leche blanca 1%                              | 7.<br>Sándwich de costillas de puerco en salsa barbacoa<br>Ensalada de repollo y zanahorias<br>Durazno en cubitos<br>Leche blanca 1% | 8.<br>Sofrito de pollo estilo chino<br>Bolillo de trigo integral<br>Trocitos de piña<br>Leche blanca 1%                        | 9.<br>Lasagna de queso<br>Ensalada con zanahorias<br>Puré de Manzana<br>Leche blanca 1%                                   |
| 12.<br>Día festivo<br>                    | 13.<br>Muslo de pollo italiana<br>Pan de trigo integral<br>Zanahorias al Vapor<br>Trocitos de piña<br>Leche blanca 1%                | 14.<br>Bistec Salisbury con salsa espesa<br>Bolillo de trigo integral<br>Elote<br>Manzana en rodajas<br>Leche blanca 1%              | 15.<br>Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral<br>Ensalada verde<br>Durazno en cubitos<br>Leche blanca 1%               | 16.<br>Tiras de pollo empanizado GE<br>Chícharos y zanahorias<br>Fruta Tropical<br>Leche blanca 1%                        |
| 19.<br>Tortillas GE<br>Frijoles refritos y Queso rallado<br>Repollo y cilantro<br>Fruta Tropical<br>Leche blanca 1%        | 20.<br>Muslo de pollo can salsa BBQ<br>Chícharos y zanahorias<br>Pan de trigo integral<br>Trocitos de piña<br>Leche blanca 1%        | 21.<br>Pollo Pierna de pollo al horno<br>Ensalada C con romaina<br>Pan de trigo integral<br>Durazno en cubitos<br>Leche blanca 1%    | 22.<br>Sándwich Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral<br>Zanahorias pequeñas<br>Manzana en rodajas<br>Leche blanca 1% | 24.<br>Filete de res en un bolillo De trigo integral con queso<br>Ensalada de Papas<br>Pera en cubitos<br>Leche blanca 1% |
| 26.<br>Burrito de frijoles y queso<br>Zanahorias pequeñas<br>Mezcla de fruta<br>Leche blanca 1%                            | 27.<br>Filete de pollo empanizado GE en un bolillo de trigo integral<br>Chícharos y zanahorias<br>Pera en cubitos<br>Leche blanca 1% | 28.<br>Bistec a al pimienta con salsa espesa<br>Puré de Papas<br>Pan de trigo integral<br>Trocitos de piña<br>Leche blanca 1%        | 29.<br>Pasta Alfredo con pollo<br>Ensalada C con romaina<br>Durazno en cubitos<br>Leche blanca 1%                              | 30.<br>Pierna de pollo empanizado<br>Zanahorias al vapor<br>Fruta Tropical<br>Leche blanca 1%                             |

Favor de cortar toda la fruta fresta para nuestros niños. Todos los panes son de trigo integral o multi-grano.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

