









Food Prep Center – BREAKFAST MENU – NOVEMBER 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. Corn Flakes Cereal Bowl 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	3. WG Waffle Stick 2 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 1 ea.	4. Sausage Patty 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. Krispy Rice Cereal bowl 1 ea. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
9. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	10. Corn Flakes Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	11. Veterans Holiday 	12. WG English Muffin ½ ea. Cream Cheese 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	13. WG Pancake 1 ea. Strawberry Yogurt 4 oz. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
16. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	17. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	18. Corn Flakes Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	19. Cooking Exper. Pg. 20 Apples ½ c. Bananas ½ c. Lettuce leaf 1 ea. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk 6 oz.	20. WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.
23. CSPP WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	24. CSPP Corn Flakes Cereal 1 bowl Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	25. CSPP Scrambled Eggs w/chz & Bacon 1.3 oz. (¼ c.) Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. Holiday 	27. Holiday 
30. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.				

Head Start - PM SNACK MENU – NOVEMBER 2020



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	3. Bean Burrito 1 ea. Sliced Orange ½ c. Water	4. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	5. Pancakes 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water	6. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.
9. Hi Ho Crackers .5 oz. Sliced Apple ½ c. Water	10. Cheddar cheese .5 oz. Whl. Wht. Bread ½ sl. 1% White Milk ½ c.	11. Holiday 	12. Whl. Wht. Tortilla ½ ea. Jack Cheese .5 oz. 1% White Milk ½ c.	13. Ched. Goldfish Crackers .5 oz. Apple wedges ½ c. Water
16. Waffle 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water	17. Mini Bagel 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% White	18. Assorted Crackers .5 oz. Mix Fruit ½ c. Water	19. Cooking Exper. Pg. 20 Apples ½ c. Bananas ½ c. Lettuce leaf 1 ea. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	20. Quesadilla ½ ea. Orange Wedges ½ c. Water
23. CSPP Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	24. CSPP Pancakes 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water	25. CSPP – Half day No PM snack	26. Holiday 	27. Holiday 
30. Hi Ho Cracker .5 oz. Sliced Apple 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 – noviembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2. Cereal Hojuelas de maíz Pera en cubitos Leche blanca 1%	3. Palitos de waffle GE Durazno en cubitos Leche blanca 1%	4. Filete de salchicha de puerco Trocitos de piña Leche blanca 1%	5. Cereal Krispy Rice Puré de Manzana Leche blanca 1%	6 Cereal Tasty O's Fruta Tropical Leche blanca 1%
9. Panecillo de moras GE Durazno en cubitos Leche blanca 1%	10. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	11. Día Los Veteranos 	12. Panecillo ingles GE Queso crema Durazno en cubitos Leche blanca 1%	13. Panqueques GE Yogur de fresa Fruta Tropical Leche Blanca 1%
16. Panecillo de moras GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	17. Panecillo ingles GE Queso crema de fresas Cubitos de durazno Leche blanca 1%	18. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	19. Exp. de cocinar pg.20 Manzana Plátano Lechuga Galletas de miel Leche blanca 1%	20. Cereal Tasty O's GE Trocitos de piña Leche blanca 1%
23. CSPP Panecillo de moras GE Mezcla de fruta Leche blanca 1%	24. CSPP Cereal Hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	25. CSPP Huevos revueltos con queso y tocino Puré de manzana Leche blanca 1%	26. 	27. 
30. Panecillo de moras GE Trocitos de piña Leche blanca 1%				

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – noviembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2. Galletas Hi Ho Leche blanca 1%	3. Burrito de frijoles Tiras de Naranja Agua	4. Surtido de Galletas Leche blanca 1%	5. Panqueques Fresas congeladas Agua	6. Galletas de miel Leche blanca 1%
9. Galletas Hi Ho Rebanadas de manzana Agua	10. Queso cheddar Pan de trigo integral Leche blanca 1%	11. Día Los Veteranos 	12. Tortilla de trigo integral Queso Jack Leche blanca 1%	13. Galletas de queso Porciones de manzana Agua
16. Bafle Fresas congeladas Agua	17. Mini bajel Queso crema Leche blanca 1%	18. Surtido de Galletas Mezcla de fruta Agua	19. Exp. de cocinar pg.20 Manzana Plátano Lechuga Galletas de miel Leche blanca 1%	20. Quesadillas Porciones de naranja Agua
23. CSPP Galletas Hi Ho Leche blanca 1%	24. CSPP Panqueques Fresas congeladas Agua	25. CSPP - Half day No PM snack	26. 	27. 
30. Galletas Hi Ho Rebanadas de manzana 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