

FPC Lunch Menu - November 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. WGBrd. Chicken Strips 3 ea. Baby Carrots 1.6 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	3. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Green Salad ½ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	4. Hamburger on a Bun 1 ea. Cheese 1 sl. Potato Salad ¼ c. Sl. Apple w/vit C 1 pkg. 1% White Milk ½ pt. ea.	5. Beef Salisbury Steak 1 ea. w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Bread 1 ea. Veg Medley ¼ c. Apricots ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	6. Meatballs 2 ea. Beef gravy 1 oz. Brown Rice ½ c. Toss Salad w/carrots ½ c Diced Pears ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.
9. Build your own Burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Seas. Ground Beef ¼ c. Refried Beans ¼ c. Shred. Cheese ½ oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	10. Beef Meatloaf 1 ea. w/gravy Mashed Potatoes ¼ c. Whl Wht. Dinner Roll 1ea Diced Pears ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	11. Holiday 	12. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. Whl Wht. Dinner Roll 1ea Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	13. Cheese Lasagna ¾ c. Toss Salad w/carrot ½ c Applesauce ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.
16. WG Beef Enchilada Casserole ¾ c. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Pears ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	17. Italian Chicken Thigh 1ea Whl. Wht. Bread 1 ea. Prem. Cal. Vegetable ¼ c Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	18. Beef Salisbury Steak 1 ea. w/gravy 1 oz Whlwh. Dinner Roll 1 ea Corn ¼ c. Sl. Apple w/vit C 1 pkg. 1% White Milk ½ pt. ea.	19. Turkey Ham 4 sl. & Cheese 1 sl. On Whl Wht Bread 1 sl. Green Salad ½ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	20. Rst. Turkey w/gvy 3 oz. Parsley Potato ¼ c. Whl. Wht. Dinner roll 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.
23. Build Your own Burrito Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ½ c. Shred. Cheese ½ oz. Cabbage & Cilantro ¼ c Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	24. CSPP BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	25. CSPP half day Turkey Pot Roast 1 ea. Corn Bread stuffing ½ c. Bkd Sweet Potato 1 ea. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	26. 	27. 
30. WG Bean & Cheese Burrito 1 ea. Baby Carrots 1.6 oz. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.				

This institution is an equal opportunity provider.



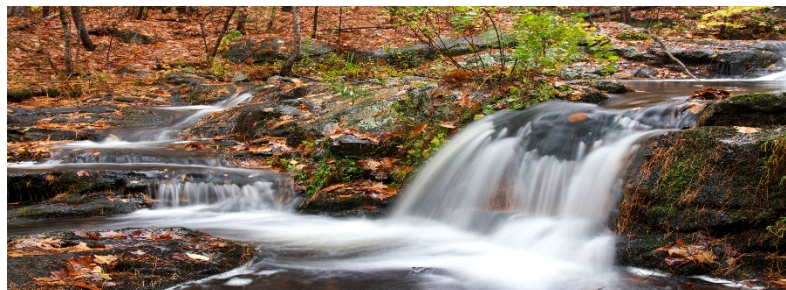
Plants need clean water



Care for California



Put fresh on your plate



Día extended menú s noviembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2. Tiras de Pollo empanizado Zanahorias pequeñas Trocitos de Piña Leche blanca 1%	3. Muslo de Pollo con salsa BBQ Ensalada verde Pan de trigo integral Fruta Tropical Leche blanca 1%	4. Hamburguesa de carne de res con queso en un bolillo de trigo integral Manzana en rodajas Leche blanca 1%	5. Bistec Salisbury con salsa espesa Pan de trigo integral Mezcla de Verduras Chabacanos Leche blanca 1%	6. Albóndigas con salsa espesa Arroz integral Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%
9. Tortilla GE con carina de res sazonada y frijoles Refritos y queso rallado Trocitos de piña Leche blanca 1%	10. Rollo de carne molida con salsa espesa Puré de papas Bolillo de trigo integral Pera en cubitos Leche blanca 1%	11. Día de Los Veteranos 	12. Sofrito de pollo estilo chino Bolillo de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	13. Lasagna de queso Ensalada con zanahorias Puré de Manzana Leche blanca 1%
16. Guisado de enchiladas de res GE Zanahorias pequeñas Pera en cubitos Leche blanca 1%	17. Muslo de pollo italiana Pan de trigo integral Zanahorias al Vapor Trocitos de piña Leche blanca 1%	18. Bistec Salisbury con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Manzana en rodajas Leche blanca 1%	19. Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral Ensalada verde Fruta Tropical Leche blanca 1%	20. Pavo con salsa espesa Papa con perejil Bolillo de trigo integral Durazno en cubitos Leche blanca 1%
23. CSPP Tortillas GE Frijoles refritos y Queso rallado Repollo y cilantro Fruta Tropical Leche blanca 1%	24. CSPP Muslo de pollo can salsa BBQ Chícharos y zanahorias Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	25. CSPP Guisado de Pavo Pan de Elote camote Mezcla de fruta Leche blanca 1%	26. 	27. 
30. Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas Mezcla de fruta 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.

