








Food Prep Center – BREAKFAST MENU – December 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Krispy Rice Cereal bowl 1 ea. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	2. WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	3. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Diced Peaches ½ c 1% White Milk 6 oz.	4. Corn Flakes Cereal ¾ c. Tangerine 1 ea. 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. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	10. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	11. Corn Flakes Cereal ¾ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.
14. WG Waffle 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	15. WG Tasty O's Cereal Bowl 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	16. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	17. WG Waffle 1 ea. Tangerine 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	18. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Mixed Fruit ½ c 1% White Milk 6 oz.
21. WG Tasty O's Cereal bowl 1 ea. Pineapple tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz	22. Corn Flakes 1 bowl ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	23. Scrambled Eggs w/chz & Bacon 1.3 oz. (¼ c.) Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.	24. 	25. Merry Christmas 
28. WG Blueberry Muffin 1.9 oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. WG Waffle Sticks 2 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	30. Corn Flakes Cereal 1 bowl ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	31. WG English Muffin ½ ea. Strawberry Cream Cheese 1 ea. Sliced Apple w/Vit. C 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	

Head Start - PM SNACK MENU – December 2020





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Chile Beans ½ c. Saltine Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	2. Pancakes 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water	3. Quesadilla ½ ea. 1% White Milk ½ c.	4. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk
7. WG Tortilla ½ ea. Refried Beans .5 oz. 1% White Milk ½ c.	8. Chicken Noodle Soup ½ c. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	9. Hi Ho Crackers .5 oz. Orange Wedges ½ c Water	10. Chili Beans ½ c. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	11. Graham Crackers .5 oz. Apple wedges ½ c. Water
14. Vegetable Soup ½ c. Saltine Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	15. Pancake 1 ea. Frozen Strawberries ½ c. Water	16. Graham Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	17. Kix Cereal 1 oz or ½ c. 1% White Milk ½ c.	18. CSPP Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.
21. CSPP Quesadilla ½ ea. Orange Wedges ½ c. Water	22. CSPP Hi Ho Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	23. CSPP Chicken Noodle Soup ½ c. Assorted Crackers .5 oz. 1% White Milk ½ c.	24. 	25. 
28. CSPP Graham Crackers .5 oz. Banana ½ c. Water	29. CSPP Cheerio Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk	30. CSPP Hi Ho Crackers .5 oz. Sliced Apple ½ c. Water	31. CSPP Half day No PM snack	

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. No cooking experience for December.





This institution is an equal opportunity provider.



FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – diciembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Cereal Krispy Rice Puré de Manzana Leche blanca 1%	2. Cereal Tasty O's Naranja Leche blanca 1%	3. Panecillo de moras GE Durazno en cubitos Leche blanca 1%	4. Cereal de hojuelas de maíz Mandarín 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 Naranja Leche Blanca 1%	10. Panecillo de moras GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	11. Cereal de hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%
14. Palitos de waffle GE Fruta tropical Leche blanca 1%	15. Cereal Tasty O's GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	16. Panecillo ingles GE Queso crema Durazno en cubitos Leche blanca 1%	17. Palitos de waffle GE Mandarín Leche blanca 1%	18. CSPP Panecillo de moras GE Mezcla de fruta Leche blanca 1%
21. CSPP Cereal Tasty O's Trocitos de piña Leche blanca 1%	22. CSPP Cereal Hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	23. CSPP Huevos revueltos con queso y tocino Puré de manzana Leche blanca 1%	24. 	25. 
28. CSPP Panecillo de moras GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	29. CSPP Palitos de waffle GE Fruta tropical Leche blanca 1%	30. CSPP Cereal Hojuelas de maíz Chabacanos Leche blanca 1%	31. CSPP Pan Ingles GE Queso Crema de fresas Manzana Leche blanca 1%	

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – diciembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Frijoles de chile Galletas salada Leche blanca 1%	2. Panqueques Fresas congeladas Agua	3. Quesadillas Leche blanca 1%	4. Galletas de miel Leche blanca 1%
7. Tortilla GE Frijoles refritos Leche blanca 1%	8. Caldo de pollo y mollera Surtido de Galletas Leche blanca 1%	9. Galletas Hi Ho Porciones de naranja Agua	10. Frijoles de chile Surtido de Galletas Leche blanca 1%	11. Galletas de miel Porciones de Manzana Agua
14. Caldo de verduras Galletas salada Leche blanca 1%	15. Panqueques Fresas congeladas Agua	16. Galletas de miel Leche blanca 1%	17. Kix Cereal 1 oz. or ½ c. Leche blanca 1%	18. CSPP Galletas Hi Ho Leche blanca 1%
21. CSPP Quesadilla Porciones de naranja Auga	22. CSPP Galletas Hi Ho Leche blanca 1%	23. CSPP Caldo de pollo y mollera Surtido de Galletas Leche blanca 1%	24. 	25. 
28. CSPP Galletas Hi Ho Plátano Agua	29. CSPP Cereal Cheerio Leche blanca 1%	30. CSPP Hi Ho Crackers Rebanadas de manzana Agua	31. CSPP Half Day no PM snack	

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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



limpiarse las manos