

FPC Lunch Menu - DECEMBER 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. 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.	2. 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.	3. 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.	4. 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.
7. BBQ Pork rib-b-q sand. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	8. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. Whl Wht. Dinner Roll 1ea Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	9. Cheese Lasagna ¾ c. Toss Salad w/carrot ½ c Applesauce ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	10. WG Beef Enchilada Casserole ¾ c. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	11. Italian Chicken Thigh 1ea Whl. Wht. Bread 1 ea. WhlSteamed Carrots ¼ c Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.
14. 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	15. Turkey Ham 4 sl. & Cheese 1 sl. On Whl Wht Bread 1 sl. Green Salad ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	16. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots ¼ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	17. Build your own Burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Seas. Ground Beef ¼ c. Refried Beans ¼ c. Shred. Cheese ½ oz. Cabbage & Cilantro ¼ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	18. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Pineapple tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.
21. CSPP BK Chicken Drum 1 ea. Hi C salad w/Romain ½ c Whl Wht Bread 1 ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	22. CSPP Turkey Bologna 2 sl. & Cheese 1 sl.ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. Baby Carrots 1.6 oz. Sliced Apple w/vit.C 1 ea 1% White Milk ½ pt. ea.	23. CSPP Beef Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Potato Salad ¼ c. Diced Pears½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	24. 	25. 
28. CSPP WG Brd. Chicken Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	29. CSPP Beef Pepper Steak 1 ea. w/gravy Mash Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	30. CSPP Chicken Alfredo ¾ c. Hi C Salad w/Romain ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ pt. ea.	31. WG Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Whl. Steamed Carrots ¼ c. Tropical 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 diciembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Bistec Salisbury con salsa espesa Pan de trigo integral Mezcla de Verduras Chabacanos Leche blanca 1%	2. Albóndigas con salsa espesa Arroz integral Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%	3. Tortilla GE con carina de res sazónada y frijoles Refritos y queso rallado Trocitos de piña Leche blanca 1%	4. Rollo de carne molida con salsa espesa Puré de papas Bolillo de trigo integral Pera en cubitos Leche blanca 1%
7. Sándwich de costillas de puerco en salsa barbacoa Ensalada de repollo y zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%	8. Sofrito de pollo estilo chino Bolillo de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	9. Lasagna de queso Ensalada con zanahorias Puré de Manzana Leche blanca 1%	10. Sofrito de pollo estilo chino Bolillo de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	11. Muslo de pollo italiana Pan de trigo integral Zanahorias al Vapor Trocitos de piña Leche blanca 1%
14. Bistec Salisbury con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Manzana en rodajas Leche blanca 1%	15. Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral Ensalada verde Durazno en cubitos Leche blanca 1%	16. Tiras de pollo empanizado GE Chícharos y zanahorias Fruta Tropical Leche blanca 1%	17. Tortillas GE Frijoles refritos y Queso rallado Repollo y cilantro Puré de Manzana Leche blanca 1%	18. Muslo de pollo can salsa BBQ Chícharos y zanahorias Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%
21. Pollo Pierna de pollo al horno Ensalada C con romaina Pan de trigo integral Durazno en cubitos Leche blanca 1%	22. Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral Zanahorias Manzana en rodajas Leche blanca 1%	23. Filete de Res en un Bolillo de trigo integral Queso Ensalada de Papa Pera en cubitos Leche blanca 1%	24. 	25. 
28. Filete de pollo empanizado GE en un bolillo de trigo integral Chícharos y zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%	29. Bistec a al pimienta con salsa espesa Puré de Papas Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	30. Pasta Alfredo con pollo Ensalada C con romaina Naranja Leche blanca 1%	31. Pierna de pollo empanizado Vapor de Zanahorias Fruta tropical 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.

