



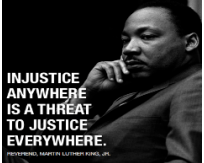


FPC Lunch Menu - JANUARY 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. HAPPY NEW YEAR
4. WG Beef Enchilada Casserole $\frac{3}{4}$ c. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Peaches $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	5. Italian Chicken Thigh 1 ea. Whl. Steamed Carrots $\frac{1}{4}$ c. Apple Slices w/Vit. C 1ea 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	6. Beef Salisbury Steak 1 ea. w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Dinner roll 1 ea. Corn $\frac{1}{4}$ c. Pineapple Tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea..	7. Turkey Ham 4 sl. & Cheese 1 sl. On Whl Wht Bread 1 sl. Green Salad $\frac{1}{2}$ c. Diced Peaches $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	8. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots $\frac{1}{4}$ c. Tropical Fruit $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.
11. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots $\frac{1}{4}$ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Pineapple tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea	12. Build your own Burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Seas. Ground Beef $\frac{1}{4}$ c. Refried Beans $\frac{1}{4}$ c. Shred. Cheese $\frac{1}{2}$ oz. Cabbage & Cilantro $\frac{1}{4}$ c. Applesauce $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	13. WG Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Whl. Wht. Bread 1 sl. Hi C Salad w/Romain $\frac{1}{2}$ c. Diced Peaches $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	14. Turkey Ham 4 sl. & Cheese 1 sl. On Whl Wht Bread 1 sl. Baby Carrots 1.6 oz. Apple Slices w/Vit. C 1ea 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	15. Beef Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Cheese 1 sl. Potato Salad $\frac{1}{4}$ c. Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.
18. Holiday 	19. WG Brd. Chicken Patty 1 ea. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Peas & Carrots $\frac{1}{4}$ c. Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	20. Beef Pepper Steak 1 ea. w/gravy Mash Potatoes $\frac{1}{4}$ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Pineapple Tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	21. Chicken Alfredo $\frac{3}{4}$ c. Hi C Salad w/Romain $\frac{1}{2}$ c. Diced Peaches $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	22. WG Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Whl. Steamed Carrots $\frac{1}{4}$ c. Tropical Fruit $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.
25. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots $\frac{1}{4}$ c. Pineapple Tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	26. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Green Salad $\frac{1}{2}$ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Tropical Fruit $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	27. Hamburger on a bun 1ea Cheese 1 sl. Potato Salad $\frac{1}{4}$ c. Apple Slices w/Vit. C 1ea 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	28. Beef Salisbury Steak 1 ea. w/gravy Whl. Wht. Bread 1 sl. Veg. Medley $\frac{1}{4}$ c. Apricots $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.	29. Meatballs 2 ea. Beef gravy 1 oz. Brown Rice $\frac{1}{2}$ c. Toss Salad w/carrot $\frac{1}{2}$ c Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk $\frac{1}{2}$ pt. ea.

This institution is an equal opportunity provider.



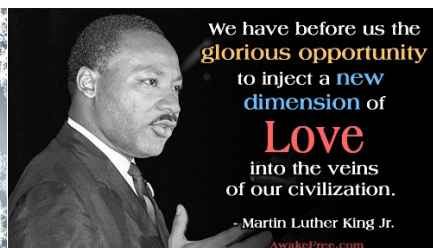
Plants need clean water








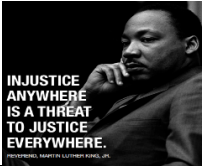
Care for California



Put fresh on your plate



Día extended menú s Enero 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. 
4. Enchilada de res GE Zanahorias pequeñas Durazno en cubitos Leche blanca 1%	5. Muslo de Pollo Italiana Pan de Trigo integral Zanahorias al Vapor Manzana en rodajas Leche blanca 1%	6. Bistec Salisbury con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Trocitos de piña Leche blanca 1%	7. Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral Ensalada verde Durazno en cubitos Leche blanca 1%	8. Tiras de pollo empanizado GE Chícharos y zanahorias Fruta Tropical Leche blanca 1%
11. Muslo de pollo can salsa BBQ Chícharos y zanahorias Pan de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	12. Tortillas GE Frijoles refritos y Queso rallado Repollo y cilantro Fruta Tropical Leche blanca 1%	13. Pollo Pierna de pollo al horno Ensalada C con romaina Pan de trigo integral Durazno en cubitos Leche blanca 1%	14. Jamón de Pavo y queso en pan de trigo integral Zanahorias pequeñas Manzana en rodajas Leche blanca 1%	15. Filete de Res en un Pan de trigo integral Queso Ensalada de Papas Pera en cubitos Leche blanca 1%
18. 	19. Filete de pollo empanizado GE en un bolillo de trigo integral Chícharos y zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%	20. Bistec a al pimienta con salsa espesa Puré de papas Pan de Trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	21. Pasta Alfredo con pollo Ensalada C con romaina Durazno en cubitos Leche blanca 1%	22. Pierna de pollo empanizado Vapor de Zanahorias Fruta Tropical
25. Tiras de pollo empanizado GE Zanahorias pequeñas Trocitos de Piña Leche blanca 1%	26. Muslo de pollo en salsa BBQ Ensalada verde Pan de trigo integral Fruta Tropical Leche blanca 1%	27. Hamburguesa de carne de res con queso en un bolillo de trigo integral Manzana rodajas Leche blanca 1%	28. Bistec Salisbury con salsa espesa Pan de trigo integral Mezcla de verduras Chabacanos Leche blanca 1%	29. Albóndigas con salsa espesa Arroz integral Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca

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.

