




FPC Lunch Menu - JULY 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1. WG Chicken Alfredo $\frac{3}{4}$ c. Hi C Salad w/Romain $\frac{1}{2}$ c. Honeydew Chunks $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	2. WG Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Whl. Steam Carrots $\frac{1}{2}$ c Tropical Fruit $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.
5. Holiday	6. 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 6 oz.	7. Hamburger on a bun 1 ea. w/ cheese 1 sl. Potato Salad $\frac{1}{4}$ c. Sliced Apple pk. w/Vit. C 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	8. Beef Salisbury steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Bread 1 ea. Veg. Medley $\frac{1}{4}$ c. Apricots $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	9. Meat Balls 2 ea. w/beef gravy 1 oz. Brown Rice $\frac{1}{2}$ c Toss Salad w/carrots $\frac{1}{2}$ c Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.
12. Beef Meat Loaf 1 ea. w/gravy 1 oz. Mashed Potato $\frac{1}{4}$ c. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	13. BBQ Pork Rib-B-Q on a Whl Wht Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots $\frac{1}{4}$ c. Diced Peaches $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	14. 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. Pineapple Tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	15. Chinese Chicken Stir Fry $\frac{3}{4}$ c. WG Brown Rice $\frac{1}{2}$ c. Cantaloupe chunks $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	16. WG Cheese Lasagna $\frac{3}{4}$ c. Toss Salad w/carrot $\frac{1}{2}$ c. Applesauce $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.
19. WG Beef Enchilada Casserole $\frac{3}{4}$ c. Green beans $\frac{1}{4}$ c. Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	20. Italian Chicken Thigh 1ea Whl. Wht Bread 1 sl. Whl Steam carrots $\frac{1}{4}$ c. Pineapple Tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	21. Beef Salisbury steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl Wht dinner roll 1 ea. Corn $\frac{1}{4}$ c. Honeydew chunks $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	22. 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 6 oz.	23. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots $\frac{1}{4}$ c. Tropical Fruit $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.
26. Build your own Burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans $\frac{1}{3}$ c. Shred. Cheese $\frac{1}{2}$ oz. Cabbage & Cilantro $\frac{1}{4}$ c. Tropical Fruit $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	27. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots $\frac{1}{2}$ c. Whl Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	28. BK Chicken Drum 1 ea. Hi C salad w/Romain $\frac{1}{2}$ c Whl.Wht. Bread 1 sl. Cantaloupe chunks $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.	29. Turkey Bologna 2 sl. & Cheese 1 sl. On Whl Wht Bread 1 sl. Baby carrots 1.3 oz. Sl. Apple w/Vit. C 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	30. Beef Patty 1 ea. On Whl Wht Bun 1 ea. Cheese 1 ea. Potato Salad $\frac{1}{4}$ c. Diced Pears $\frac{1}{2}$ c. 1% White Milk 6 oz.

This institution is an equal opportunity provider.



Menú de Almuerzo - julio 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1. Pasta Alfredo con pollo Ensalada C con romaina Melón dulce Leche blanca 1%	2. Pierna de pollo empanizado Zanahorias al vapor Fruta Tropical Leche blanca 1%
5. Día Festivo	6. Muslo de pollo en salsa BBQ Ensalada verde Pan trigo integral Fruta Tropical Leche blanca 1%	7. Hamburguesa de res en un bolillo con queso Ensalada de papas Manzana rodajas con C Leche blanca 1%	8. Bistec Salisbury de res con salsa espesa Pan de trigo integral Mezcla de Verduras Chabacanos Leche blanca 1%	9. Alóndigas de res con salsa espesa Arroz GE Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%
12. Mezcla de carne res en salsa espesa Puré de Papas Bolillo de trigo integral Pera en cubitos Leche blanca 1%	13. Puerco BBQ en un Bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%	14. Tortillas GE Carne de res sazónada Frijoles refritos y Queso rallado Trocitos de piña Leche blanca 1%	15. Sofrito de pollo estilo chino Arroz GE melón Leche blanca 1%	16. Lasagna de Queso Ensalada con zanahorias Puré de manzana Leche blanca 1%
19. Guisado de enchiladas de res GE Ejotes Pera en cubitos Leche blanca 1%	20. Muslo de pollo Italiana Pan de Trigo integral Zanahorias al vapor Trocitos de piña Leche blanca 1%	21. Bistec Salisbury de res con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Melón dulce Leche blanca 1%	22. Pavo de Jamón y queso en pan de trigo integral Ensalada verde Durazno en cubitos Leche blanca 1%	23. Tiras de pollo empanizado GE Zanahorias y Chicharos Trocitos de piña Leche blanca 1%
26. Tortillas GE Frijoles refritos y Queso rallado Repollo y cilantro Tropical Fruta Leche blanca 1%	27. Muslo de pollo en salsa BBQ Zanahorias y Chicharos Pan de Trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	28. Pierna de pollo al horno Ensalada C con romania Pan de trigo integral Melón Leche blanca 1%	29. Boloña de Pavo y queso en pan de trigo integral Zanahorias pequeñas Manzana rodajas con C Leche blanca 1%	30. Filete de Res en un Bolillo de trigo integral Queso Ensalada de Papas Pera en cubitos Leche blanca 1%

Favor de cortar toda la fruta fresa para nuestros niños. Todos los panes son de trigo integral o multi-grano.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

