







Fresno EOC
Head Start
 0 to 5

Early Care
 &
Education





FPC Lunch Menu - September 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1. BK Chicken Drum 1 ea. Hi C Salad w/Romain ½ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Cantaloupe Chunk ½ c. 1% White Milk 6 oz.	2. Turkey Bologna 2 sl. & Cheese 1 sl. Whl. Wht. Bread 1 sl. Baby Carrots 1.3 oz. Sl. Apple w/vit C 1 pkg. ea 1% White Milk 6 oz.	3. Beef Patty 1 ea. On Wh. Wht. Bun 1 ea. Cheese 1 sl. Potato Salad ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.
6. Holiday 	7. WG Brd. Chicken Patty 1 ea. on Whl. Wht. Bun 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. Beef Pepper Steak 1 ea. w/gravy Mashed Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	9. WG Chicken Alfredo ¾ c. Hi C Salad w/Romain ½ c. Honeydew Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	10. WG Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Whl Steamed Carrots ¼ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
13. Build your own Burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Cabbage & Cilantro ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	14. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Green Salad ½ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	15. Hamburger on a bun 1 ea. w/ cheese 1 sl. Potato Salad ¼ c. Sliced Apple pk. w/Vit. C 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	16. Beef Salisbury steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Bread 1 ea. Veg. Medley ¼ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	17. Meat Balls 2 ea. w/beef gravy 1 oz. Brown Rice ½ c Toss Salad w/carrots ½ c Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.
20. Beef Meat Loaf 1 ea. w/gravy 1 oz. Mashed Potato ¼ c. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	21. BBQ Pork Rib-B-Q on a Whl Wht Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. 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 6 oz.	23. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. WG Brown Rice ½ c. Cantaloupe chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	24. WG Cheese Lasagna ¾ c. Toss Salad w/carrot ½ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.
27. WG Beef Enchilada Casserole ¾ c. Green beans ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	28. Italian Chicken Thigh 1ea Whl. Wht Bread 1 sl. Whl Steam carrots ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. Beef Salisbury steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl Wht dinner roll 1 ea. Corn ¼ c. Honeydew chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	30. Turkey Ham 4 sl. & Cheese 1 sl. On Whl Wht Bread 1 sl. Green Salad ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	

This institution is an equal opportunity provider.



Menú de Almuerzo – Septiembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1. Pierna de pollo al horno Ensalada C con romania Pan de trigo integral Melón Leche blanca 1%	2. Boloña de Pavo y queso en pan de trigo integral Zanahorias pequeñas Manzana rodajas con C Leche blanca 1%	3. Filete de Res en un Bolillo de trigo integral Queso Ensalada de Papas Pera en cubitos Leche blanca 1%
6. Dia Festivo 	7. Filete de Pollo en un bolillo de trigo integral Zanahorias y Chicharos Pera en cubitos Leche blanca 1%	8. Bistec de res pimiento con salsa espesa Puré de Papas Pan trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	9. Pasta Alfredo con pollo Ensalada C con romaina Melón dulce Leche blanca 1%	10. Pierna de pollo empanizado Zanahorias al vapor Fruta Tropical Leche blanca 1%
13. Tortillas GE Frijoles refitos y Queso rallado Repollo y cilantro Durazno en cubitos Leche blanca 1%	14. Muslo de pollo en salsa BBQ Ensalada verde Pan trigo integral Fruta Tropical Leche blanca 1%	15. Hamburguesa de res en un bolillo con queso Ensalada de papas Manzana rodajas con C Leche blanca 1%	16. Bistec Salisbury de res con salsa espesa Pan de trigo integral Mezcla de Verduras Chabacanos Leche blanca 1%	17. Alóndigas de res con salsa espesa Arroz GE Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%
20. Mezcla de carne res en salsa espesa Puré de Papas Bolillo de trigo integral Pera en cubitos Leche blanca 1%	21. Puerco BBQ en un Bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%	22. Tortillas GE Carne de res sazónada Frijoles refitos y Queso rallado Trocitos de piña Leche blanca 1%	23. Sofrito de pollo estilo chino Arroz GE melón Leche blanca 1%	24. Lasagna de Queso Ensalada con zanahorias Puré de manzana Leche blanca 1%
27. Guisado de enchiladas de res GE Ejotes Pera en cubitos Leche blanca 1%	28. Muslo de pollo Italiana Pan de Trigo integral Zanahorias al vapor Trocitos de piña Leche blanca 1%	29. Bistec Salisbury de res con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Melón dulce Leche blanca 1%	30. Pavo de Jamón y queso en pan de trigo integral Ensalada verde Durazno en cubitos 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.

