






FPC Lunch Menu - October 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots ¼ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
4. Build your own Burrito WG 6" Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans 1/3 c. Shred. Cheese ½ oz. Cabbage & Cilantro ¼ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. 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.	7. Turkey Bologna 2 sl. & Cheese 1 sl. Whl. Wht. Bread 1 sl. Baby Carrots 1.3 oz. Sl. Apple w/vit C 1 ea 1% White Milk 6 oz.	8. Beef Patty 1 ea. On Wh. Wht. Bun 1 ea. Cheese 1 sl. Potato Salad ¼ c. Diced Peas ½ c. 1% White Milk 6 oz.
11. INDIGENOUS PEOPLE'S DAY 	12. WG Brd. Chicken Patty 1 ea. On Whl Wht Bun 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	13. Beef Pepper Steak 1 ea. w/gravy Mashed Potatoes ¼ c. Whl Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	14. WG Chicken Alfredo ¾ c. Hi C Salad w/Romain ½ c. Honeydew Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	15. WG Brd. Chicken Drumstick 1 ea. Whl. Steamed Carrots ¼ c. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
18. Build Your own Burrito WG 6" Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ½ c. Shred. Cheese ½ oz. Cabbage & Cilantro ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	19. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Green Salad ½ c. Whl. Wht. Bread 1 ea. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	20. Hamburger on a WG Bun 1 ea. Cheese 1 sl. Potato Salad ¼ c. Sliced Apple pk.w/Vit. C 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	21. Beef Salisbury steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl Wht Bread 1 sl. Vegetable Medley ¼ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. Meat Balls 2 ea. w/ Beef gravy 1 oz. WG Brown Rice ½ c Toss Salad w/carrots ½ c Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.
25. Beef Meat Loaf 1 ea. w/gravy 1 oz. Mashed Potato ¼ c. Whl. Wht. Dinner Roll 1 ea. Diced Peas ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. BBQ Pork Rib-B-Q Whl Wht Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. Build your own Burrito WG. 6" 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.	28. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. WG Brown Rice ½ c. Cantaloupe Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. WG Cheese Lasagna ¾ c. Toss Salad w/carrot ½ c. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6 oz.

This institution is an equal opportunity provider.



### Día extended menú s Octubre 2021

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

