





FPC Lunch Menu - FEBRUARY 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Build your own Burrito WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans 1/3 c. Shred. Cheese 1/2 oz. Cabbage & Cilantro 1/4 c. Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6 oz.	2. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Green Salad 1/2c. Whole Wheat Bread 1ea Tropical Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	3. Hamburger on a WG Bun 1 ea. Cheese 1 sl. Potato Salad 1/4 c. Sliced Apple w/Vit. C 1ea 1% White Milk 6 oz.	4. Chicken Alfredo 3/4 c. Hi C Salad w/Romain 1/2 c. Honeydew Chunks 1/2 c. 1% White Milk 6 oz.
7. Beef Meatloaf w/gry 1 ea Deluxe Mashed Potatoes 1/4 c. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Diced Pears 1/2c. 1% White Milk 6oz.	8. BBQ Pork Rib-B-Q Sand. On Whole Wheat Bun 1ea. Coleslaw w/carrots 1/4 c. Diced Peaches 1/2 c. 1% White Milk 6 oz.	9. Build Your Own Burrito WG 6" Flour Tortilla 1ea Seasoned Ground Beef 1/4 c Refried Beans 1/4c Shred. Cheese 1/2oz Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.	10. Chinese Chicken Stir Fry 3/4 c. WG Brown Rice 1/2cup Cantaloupe Chunks 1/2 c 1% White Milk 6 oz.	11. Mini Cheese Ravioli 5 ea. w/ Marinara Toss Salad w/carrot 1/2 c Applesauce 1/2 c. 1% White Milk 6oz.
14. 	15. Italian Chick Thigh 1ea Whl Wheat Bread 1ea Whl Steamed Carrots 1/4 cup Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.	16. Beef SalisburySteak1ea with gravy 1 oz Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Corn 1/4c Honeydew Chunks 1/2 c 1% White Milk 6oz.	17. Mac & Cheese 2/3 c. Green Salad 1/2c. Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6oz.	18. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Peas & Carrots 1/4c Tropical Fruit 1/2c. 1% White Milk 6 oz.
21. 	22. BBQ Pork Rib-B-Q Sand. On Whl. Wht. Bun 1ea. Coleslaw w/carrots 1/2 c. Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6 oz.	23. Bk Chicken Drum. 1ea Hi C Salad w/Romain 1/2 c Whole Wheat Bread 1ea Cantaloupe Chunks 1/2 c 1% White Milk 6oz.	24. Turkey Salami 4sl & Cheese 1 sl On Wheat Bread 1 sl. Baby Carrots 1.3 oz Sliced Apple w/vitc 1ea 1% White Milk 6oz	25. Mini Cheese Ravioli 5 ea. w/ Marinara Toss Salad w/carrot 1/2 cup Diced Pears 1/2c. 1% White Milk 6oz.
28. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots 1/2 c. Whole Wheat Bread 1 ea. Pineapple Tidbits 1/2 c. 1% White Milk 6 oz.				

This institution is an equal opportunity provider.



Día extended menú s febrero 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Haz tus propios Burrito Tortillas de harina GE Frijoles refritos Queso Repollo y cilantro Durazno en cubitos Leche blanca 1%	2. Muslo de pollo con salsa BBQ Ensalada verde Pan integral Fruta tropical Leche blanca 1%	3. Hamburguesa de carne de res con queso en un bolillo de GE integral Manzana en rodajas Leche blanca 1%	4. Pechuga de pollo con salsa Alfredo Ensalada C con romania Melón dulce Leche blanca 1%
7. Rollo de carne molida con salsa espesa Puré de papas bolillo de trigo integral Pera en cubitos Leche blanca 1%	8 Puerco BBQ en un Bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%	9. Tortilla GE con carina de res sazónada y frijoles Refritos y queso rallado Trocitos de piña Leche blanca 1%	10. Sofrito de pollo estilo chino Arroz melón Leche blanca 1%	11. Mini Raviolis de queso con marinara Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%
14. 	15. Muslo de pollo Italiana Pan de Trigo integral Zanahorias al vapor Trocitos de piña Leche blanca 1%	16. Bistec Salisbury de res con salsa espesa Bolillo de trigo integral Eloté Melón dulce Leche blanca 1%	17. Queso y pasta Mac Ensalada verde Durazno en cubitos Leche blanca 1%	18. Tiras de pollo empanizado GE Zanahorias y Chicharos Trocitos de piña Leche blanca 1%
21. 	22. Puerco BBQ en un Bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%	23. Pierna de pollo al horno Ensalada C con romania Pan de trigo integral Melón Leche blanca 1%	24. Salami de Pavo y queso en pan de trigo integral Zanahorias pequeñas Manzana rodajas con C Leche blanca 1%	25. Mini Raviolis de queso con marinara Ensalada con zanahorias Pera en cubitos Leche blanca 1%
28. Muslo de pollo en salsa BBQ Zanahorias y Chicharos Pan de Trigo integral Trocitos de piña 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.

