





FPC Lunch Menu - August 2023





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Build Your Own Chicken Wrap WG 6" Flour Tortilla 1ea Chicken Fajita Strips 3 oz Shred. Cheese ½ oz Shredded Lettuce ½ c Orange 1 ea. 1% White Milk 6oz.	2. Whole Grain Beef Stroganoff ¾ c. Toss Sld w/carrot ½ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz.	3. Pre-Service 	4. Pre-Service 
7. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6oz.	8. Beef Salisbury Steak 1ea. w/ gravy 1 oz. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Broccoli ¼ c. Sliced Apple 2oz 1pk. 1% White Milk 6oz	9. Turkey breast 6 sl. w/ chz on WW Brd 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c Baby Carrots 2.6 oz. pkt Cantaloupe Chunks ½ c. 1% White Milk 6oz.	10. Hamburger on a WG Bun w/ cheese 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Potato Salad ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.	11. WG Brd. Chicken Strips 2ea. WW Bread 1 sl. Jicama Sticks ½ c Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.
14. WG Bean & Cheese burrito 1 ea. Baby Carrots 2.6 oz. pkt Orange 1 ea. 1% White Milk 6oz.	15. Beef Mtloaf w/grv 1ea. Deluxe Mashed Potatoes ¼ c. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz.	16. WG Chicken Bowtie w/pesto sauce ¾ c Veg. Medley ¼ c Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.	17. Bk Chicken Drum. 1 ea. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Tossed Salad ½ c Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz	18. WG 6" Flour Tortilla 1 ea. Seasoned Ground Beef 3oz Refried Beans ¼ c Shredded Lettuce ½ c Shred. Cheese ½ oz. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.
21. Beef Patty 1ea On Whole Wheat Bun 1 ea. Shredded Lettuce ¼ c Cheese 1 sl. Potato Salad ¼ C Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.	22. WG Beef Stroganoff ¾ c. Baby Carrots 2.6oz pkt Orange 1ea 1% White Milk 6oz.	23. Santa Fe Chicken Thigh 1ea. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Jicama Sticks ½ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz	24. Turkey breast 6 sl. w/ chz on Whl Wht Brd 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c Minestrone Soup 4oz. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	25. WG Bean & Cheese burrito 1 ea. Baby Carrots 2.6 oz. pkt Apple 1 ea. 1% White Milk 6oz.
28. Chicken Meatballs 2ea. w/gravy 1 oz Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. *+Calif. Mix Veg. ¼ c. Orange (138ct) 1ea. 1% White Milk 6oz.	29. Hamburger on a WG Bun w/ cheese 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Baby Carrots 2.6 oz. pkt Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.	30. Spaghetti w/ meat sauce, bell pepper & mushroom ¾ c. Hi C Salad ½ c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz	31. Beef Pepper Steak 1ea w/gravy, onions & bell pepper Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Veg. Medley ¼ c Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.	

This institution is an equal opportunity provide

WELCOME BACK TO SCHOOL!



Menú de Almuerzo – Agosto 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Construye tu propia Envoltura de pollo Tortilla de harina integral Fajitas de Pollo Queso rallado Lechuga picada Naranja 1 Leche blanca 1%	2. Stroganoff de Carne Integral Ensalada mixta con Zanahoria Albaricoques Leche blanca 1%	3. Pre-Service 	4. Pre-Service 
7. Sofrito de Pollo estilo chino Bolillo de trigo integral Naranjas Leche blanca 1%	8. Bistec Salisbury de res con salsa espesa Bolillo de trigo integral Broccoli Rodajas de manzana Leche blanca 1%	9. Rebanada de pechuga de pavo con queso en pan integral lechuga picada Zanahorias pequeñas Trozos de melón Leche blanca 1%	10. Hamburguesa en pan integral con queso lechuga picada ensalada de papas Duraznos cortados en cubitos Leche blanca 1%	11. Tiras de pollo Pan Integral palitos de jícama fruta fruta mezclada Leche blanca 1%
14. Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas Naranjas Leche blanca 1%	15. Pastel de carne de ternera con salsa Puré de papas Bolillo de trigo integral Albaricoques Leche blanca 1%	16. Pajarita de pollo integral con salsa pesto Popurrí de verduras Pera en cubitos Leche blanca 1%	17. Muslo de pollo Bolillo de trigo integral Ensalada mixta Fruta mezclada Leche blanca 1%	18. Tortilla GE con carina de res sazónada y frijoles Refritos Queso rallado lechuga picada Trocitos de piña Leche blanca 1%
21. Filete de Res en un Pan de trigo integral Lechuga picada Rebanada de queso Ensalada de papas Pera en cubitos Leche blanca 1%	22. Stroganoff de carne integral Zanahorias pequeñas Naranjas Leche blanca 1%	23. Muslo De Pollo Santa Fe Bolillo de trigo integral Palitos de jícama fruta Albaricoques Leche blanca 1%	24. Pavo de Jamón y queso en pan de trigo integral lechuga picada Sopa minestrone Fruta mezclada Leche blanca 1%	25. Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas Manzana Leche blanca 1%
28. Albóndigas de pollo con salsa Bolillo de trigo integral mezcla de verduras de California Naranjas Leche blanca 1%	29. Hamburguesa en pan integral con queso lechuga picada Zanahorias pequeñas Pera en cubitos Leche blanca 1%	30. Espaguetis con salsa de carne y piñonito y champiñones Ensalada fruta mezclada Leche blanca 1%	31. Carne de res con pimienta, cebolla y pimienta Bolillo de trigo integral Popurrí de Verduras Trocitos de piña Leche blanca 1%	

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

WELCOME BACK TO SCHOOL

