











Food Prep Center – BREAKFAST MENU – SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. WGToasty O's Cereal 1c. Orange 1ea. 1% White Milk 6oz.
4. 	5. WGWaffle 1ea Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz..	6. WGToasty O's Cereal 1c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.	7. Biscuit 1 ea. Sausage Patty 1ea. Apple (138ct) 1ea. 1% White Milk 6oz.	8 WW English Muffin ½ ea Strawberry Cream Cheese 1ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.
11. WGWaffle 1ea Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	12. WGToasty O's Cereal 1c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	13. Scrambled eggs with Chz & Bacon 1.3 oz wt or ¼ c WW Bread 1 sl. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6oz.	14. Corn Flakes Cereal 1c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	15. WGPancake 1ea Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz
18. WGToasty O's Cereal 1c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	19. Scrambled eggs with Chz & Bacon 1.3 oz wt or ¼ c WW Bread 1 sl. Applesauce ½ c. 1% White Milk 6oz.	20. WW English Muffin ½ ea Strawberry Cream Cheese 1ea. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.	21. WGWaffle 1ea Apricots ½ c. 1% White Milk 6oz.	22. Corn Flakes Cereal 1c. Apple (138ct) 1ea. 1% White Milk 6oz.
25. WGPancake 1ea Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6oz.	26. WW English Muffin ½ ea Strawberry Cream Cheese 1ea. Sliced Apple 2oz 1pk 1% White Milk 6oz.	27. Corn Flakes Cereal 1c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6oz.	28. Biscuit 1 ea. Sausage Patty 1ea. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6oz.	29. WGToasty O's Cereal 1c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.

Head Start - PM SNACK MENU – SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. Cheez Its Crackers .5 oz or 10 ea. Watermelon ½ c Water
4. 	5. Hi Ho Crackers .5 oz. or 4 ea. Turkey Ham .5 oz Water	6. Assorted Crackers .5 oz. or 4 ea. Orange slices ½ c. Water	7. Quesadillas ½ ea. 1% White Milk ½ c.	8. Graham Crackers .5 oz or 1 ea. 1% White Milk ½ c.
11. Mini Bagel .5 oz. Cream Cheese .5 oz 1% White Milk 1/2	12. Sticks Pretzels .5 oz. or 16 sticks 1% White Milk ½ c.	13. Graham Crackers .5 oz. or 4 ea. Apple Wedges ½ c. Water	14. Kix Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c.	15. HB Socialization I Waffles 1 ea. Strawberry Yogurt ½ c. Water
18. Hi Ho Crackers .5 oz. or 4 ea. Apple Wedges ½ c. Water	19. Kix Cereal 1 oz. or ½ c. 1% White Milk ½ c.	20. Graham Crackers .5 oz. or 1 ea. Orange Wedges ½ c. Water	21. Tortilla Chip ¾ c. Vegetarian Refried Beans 1/8 c. Honeydew ½ c. Water	22. Cheez Its .5 oz or 10 ea. 1% White Milk ½ c.
25. Mini Bagels 1 ea. Cream Cheese 1 oz. 1% White Milk ½ c.	26. Hi Ho Crackers .5 oz. or 4 ea. Turkey Ham .5 oz. Water	27. Graham Crackers .5 oz. or 1 ea. 1% White Milk ½ c.	28. Whl Wht Bread ½ sl. Turkey Ham .5 oz Water	29. HB Socialization II Graham Crackers .5 oz or 1 ea. Oranges slices ½ c. Water

All breads & Cereals are WG-Whole Grain. Please cut up all fresh fruit. All 1% White Milk is unflavored. CSPP – California State Preschool Program classes. All day classes do PM cooking experience on 7-23-2020 – All day classes Breakfast is Cheerios Cereal ¾ c., Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz. Purchase all including 1½ gals. of 1% White Milk.


This institution is an equal opportunity provider.



FPC – MENÚ DEL DESAYUNO – Septiembre 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Cereal Tasty O's GE Naranja Leche blanca 1%
4. 	5. Waffle GE Chabacanos Leche blanca 1%	6. Cereal Tasty O's GE Trocitos de piña Leche blanca 1%	7. Galleta con salchicha Manzana Leche blanca 1%	8. Panecillo ingles GE Queso crema de fresas Pera en cubitos. Leche blanca 1%
11. Waffle GE Cubitos de durazno Leche blanca 1%	12. Cereal Tasty O's GE Mezcla de fruta Leche blanca 1%	13. Huevos revueltos con queso y tocino Pan integral Puré de manzana Leche blanca 1%	14. Cereal de hojuelas de maíz Cubitos de durazno Leche blanca 1%	15. Panqueques GE Chabacanos Leche blanca 1%
18. Cereal Tasty O's GE Mezcla de fruta Leche blanca 1%	19. Huevos revueltos con queso y tocino Pan integral Puré de manzana Leche blanca 1%	20. Panecillo ingles GE Queso crema de fresas Cubitos de durazno Leche blanca 1%	21. Waffle GE Chabacanos Leche blanca 1%	22. Cereal de hojuelas de maíz Manzana Leche blanca 1%
25. Panqueques GE Mezcla de fruta. Leche blanca 1%	26. Panecillo ingles GE Queso crema de fresas manzana en rodajas Leche blanca 1%	27. Cereal de hojuelas de maíz Trocitos de piña Leche blanca 1%	28. Galleta con salchicha Pera en cubitos Leche blanca 1%	29. Cereal Tasty O's GE Cubitos de durazno Leche blanca 1%

Head Start - MENÚ DE BOCADILLOS PM – Septiembre 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Cheez Its Crackers .5 oz or 10 ea. Puré de Manzana agua
4. 	5. Galletas Hi Ho jamón de pavo agua	6. Surtido de Galletas Tiras de Naranja agua	7. Quesadillas Leche blanca 1%	8. Galletas de miel Leche blanca 1%
11. Mini bajel Queso crema Porciones de naranja agua	12. Chex Cereal 1 oz. or ½ c. Leche blanca 1%	13. Galletas de miel gajos de manzana agua	14. Kix Cereal 1 oz. or ½ c. Leche blanca 1%	15. HB Socialization I Waffle GE Yogur de fresa agua
18. Galletas Hi Ho gajos de manzana agua	19. Kix Cereal 1 oz. or ½ c. Leche blanca 1%	20. Galletas de miel Porciones de naranja agua	21. Quesadillas Leche blanca 1%	22. Cheez Its .5 oz or 10 ea. Leche blanca 1%
25. Mini bajel Queso crema Leche blanca 1%	26. Galletas Hi Ho Porciones de naranja agua	27. Galletas de miel Leche blanca 1%	28. Whl Wht Bread ½ sl. jamón de pavo agua	29. HB Socialization II Galletas de miel Leche blanca 1%

Todos los panes y cereales son de Grano Entero: GE. Favor de cortar toda la fruta fresca. Toda la leche 1% no tiene sabores agregados. CSPP – clases del programa Prescolar del Estado de California. Las clases de día completo hacen la experiencia de cocinar PM el 23 de julio de 2020 – El desayuno de las clases de día completo es Cereal Cheerios ¾ tz. y ½ tz de fruta tropical. 6 oz de leche blanca 1%. Compre todo incluyendo 1 gal ½ de leche blanca 1%.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



limpiarse las manos