








Fresno EOC
Head Start
0 to 5

Early Care
&
Education

LUNCH MENU – SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1. WGBean & Cheese burrito 1 ea. Jicama Sticks 1/2 c. Apple (138ct) 1ea 1% White Milk 6oz.
	5 Build Your Own Chicken Wrap WG 6" Flour Tortilla 1ea Chkn Fajita Strips 3oz. Shred. Cheese 1/2oz Shredded Lettuce 1/2c Orange 1ea 1% White Milk 6oz.	6 Whole Grain Beef Stroganoff 3/4c. Toss Sld w/carrot 1/2cup Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	7 WGBean & Cheese burrito 1 ea. Baby Carrots 2.6oz pkt Mixed Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	8 BBQ Pork Rib-B-Q Sand. On Whole Wheat Bun 1 ea. Coleslaw 1/4c. Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz
11 Chinese Chicken Stir Fry 3/4 cup Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Orange 1ea 1% White Milk 6oz.	12 Beef Salisbury Stk. 1ea. w/ gravy Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Broccoli 1/4c Apple (138ct) 1ea 1% White Milk 6oz.	13 Turkey breast 6 sl. w/ chz on WW Brd 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Baby Carrots 2.6oz pkt Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	14 Hamburger on a WG Bun w/ cheese 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Potato Salad 1/4C Diced Pears 1/2c. 1% White Milk 6oz.	15 WGBrd. Chicken Strips 3ea. WW Bread 1 sl. Jicama Sticks 1/2 c. Mixed Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.
18 WGBean & Cheese burrito 1 ea. Baby Carrots 2.6oz pkt Orange (138ct) 1ea. 1% White Milk 6oz.	19 Beef Mtloaf w/grv 1ea. Deluxe Mashed Potatoes 1/4 c. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	20 WhlGrainChicken Bowtie w/pesto sauce 3/4 cup Veg. Medley 1/4c Diced Pears 1/2c. 1% White Milk 6oz.	21 Bk Chicken Drum. 1ea Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Tossed Salad 1/2c Mixed Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	22 WG 6" Flour Tortilla 1ea Seasoned Ground Beef 3oz Refried Beans 1/4c Shredded Lettuce 1/2c Shred. Cheese 1/2 oz. Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.
25 Beef Patty 1ea On Whole Wheat Bun 1 ea. Shredded Lettuce 1/4c Cheese 1 sl. Potato Salad 1/4C Diced Pears 1/2c. 1% White Milk 6oz.	26 Whole Grain Beef Stroganoff 3/4c. Baby Carrots 2.6oz pkt Orange 1ea 1% White Milk 6oz.	27 Santa Fe Chicken Thigh 1ea. Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Jicama Sticks 1/2 c. Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	28 Turkey breast 6 sl. w/ chz on WW Brd 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Minestrone Soup 4oz. Mixed Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	29 WGBean & Cheese burrito 1 ea. Baby Carrots 2.6oz pkt Apple (138ct) 1ea 1% White Milk 6oz.

This institution is an equal opportunity provider.



Plants need clean water



Care for California



Put fresh on your plate



is everyday










Fresno EOC
Head Start
0 to 5

Early Care
&
Education

Menú de Almuerzo – Septiembre 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. Burrito de frijoles y queso palitos de jícama fruta manzana Leche blanca 1%.
	5. Construye tu propia Envoltura de pollo Tortilla de harina integral Fajitas de Pollo Queso rallado Lechuga picada Naranja Leche blanca 1%.	6 Stroganoff de Carne Integral Ensalada mixta con Zanahoria Albaricoques Leche blanca 1%.	7 Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas fruta mezclada. Leche blanca 1%.	8 Costillar De Cerdo A La Barbacoa-B-Q Sand. En Pan Integral Ensalada de col Trocitos de piña. Leche blanca 1%.
11 Sofrito de Pollo estilo chino Bolillo de trigo integral Naranja Leche blanca 1%.	12 Bistec Salisbury de res con salsa espesa Bolillo de trigo integral Broccoli manzana Leche blanca 1%.	13 Pavo de Jamón y queso en pan de trigo integral lechuga picada Zanahorias pequeñas Albaricoques Leche blanca 1%.	14 Hamburguesa en pan integral con queso Lechuga picada Ensalada de papas Pera en cubitos Leche blanca 1%.	15 Tiras de pollo Pan Integral palitos de jícama fruta fruta mezclada Leche blanca 1%.
18 Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas Naranja Leche blanca 1%.	19 Pastel de carne de ternera con salsa Puré de papas Bolillo de trigo integral Albaricoques. Leche blanca 1%.	20 Pajarita de pollo integral con salsa pesto Popurrí de verduras Pera en cubitos Leche blanca 1%.	21 Muslo de pollo Bolillo de trigo integral Ensalada mixta fruta mezclada Leche blanca 1%.	22 Tortilla GE con carina de res sazonada y frijoles Refritos Queso rallado Lechuga picada Trocitos de piña Leche blanca 1%.
25 Filete de Res en un Pan de trigo integral Lechuga picada Rebanada de queso Ensalada de papas Pera en cubitos Leche blanca 1%.	26 Stroganoff de Carne Integral Zanahorias pequeñas Naranja Leche blanca 1%.	27 Muslo De Pollo Santa Fe Bolillo de trigo integral palitos de jícama fruta Albaricoques Leche blanca 1%.	28 Pavo de Jamón y queso en pan de trigo integral lechuga picada Sopa minestrone fruta mezclada Leche blanca 1%.	29 Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas manzana Leche blanca 1%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Cuidemos de California



Ponga fruta fresca en su plato. Las plantas necesitan agua limpi

