



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU NOVEMBER 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Milk WGR crackers Yogurt ½ Banana Milk Chicken Caesar salad Croutons Dressing WGR roll Carrots Tropical fruit	2 Milk WGR Raisin bread Jelly Plum Milk Chicken salad Kaiser roll Celery stick Tomato soup ½ Apple	3 Milk Cheese stick WGR crackers 100 % Apple juice Milk Turkey ham slice Turkey gravy Sweet potatoes WGR roll ½ Kiwi	4 Milk Rice Krispies Blackberries Milk Beef cheeseburger WGR bun Corn ½ Orange
7 Milk Special k Apple sauce Milk Beef meatball parmesan sandwich on WGR roll with spaghetti sauce Mozzarella cheese Green beans Raspberries	8 Milk WGR English muffin Jelly Sliced peaches Milk Chicken pot pie Mixed vegetables WGR bread ½ Orange	9 Milk WGR bagel Cream cheese Grapes Milk Beef bologna WGR bread Mayo/mustard Carrot sticks Cheddar broccoli soup ½ Apple	10 Milk Yogurt WGR graham cracker Tropical fruit Milk WGR Stuffed lasagna rolls w/spaghetti sauce Tossed salad Dressing Blueberries	11 Milk Special K ½ Banana Milk Chicken taco with salsa Shredded cheese & lettuce WGR tortilla Corn Mandarin-orange
14 Milk WGR Raisin Bran Apple sauce Milk WGR spaghetti with meatballs Tossed salad Dressing Blueberries	15 Milk WGR bagel Cream cheese Blackberries Milk Beef stew w/vegetables Potatoes WGR roll ½ Pear	16 Milk Rice Chex Pineapple Milk ½ Turkey & cheese sandwich WGR bread Mayo Lettuce Navy bean soup Celery sticks ½ Orange	17 Milk WGR English muffin Grapes Milk Beef chili WGR rice Tossed salad Dressing ½ Kiwi	18 Milk WGR Raisin bread Jelly Apple sauce Milk Chicken teriyaki WGR bun Asparagus Raspberries
21 Milk WGR blueberry muffin Spread Grapes Milk Oven fried chicken WGR bread Kale Tangerine	22 Milk Special K Diced peaches Milk Sliced turkey with turkey gravy Green beans Mashed potatoes WGR roll Fruit medley	23 	24 CLOSED Happy  Thanksgiving	25 CLOSED 
28 Milk Rice Chex 100% Cranberry juice Milk Chicken Caesar salad WGR roll Croutons Dressing Plum	29 Milk Rice Krispies Diced pears Milk Spaghetti w/meat sauce Tossed salad WGR roll Grapes	30 Milk WGR blueberry Muffins Peaches Milk Turkey & cheese sandwich Carrot sticks Tomato soup WGR Bread Strawberries		

BREAKFAST:	Milk: ¾ cup	Vegetables, fruit or both: ½ cup	Grains: ½ oz eq.
LUNCH:	Milk: ¾ cup	Meat or alt.: 1½ oz	Vegetables: ¼ cup
		Fruit: ¼ cup	Grains: ½ oz eq.

MENU SUBJECT TO CHANGES WITHOUT NOTICE

WGR=Whole Grain Rich

WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU DE NOVIEMBRE DEL 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Leche Galletas de GIE Yogur ½ plátano Leche Ensalada César con pollo Crutones Aderezo Pan de GIE Zanahorias Fruta tropical	2 Leche Pan de GIE con pasas Mermelada Ciruela Leche Ensalada de pollo Pan káiser Tallo de apio Sopa de tomate ½ manzana	3 Leche Palito de queso Galletas de GIE 100 % jugo de manzana Leche Rebanada de jamón de pavo Salsa de pavo Patatas dulces Pande GIE ½ kiwi	4 Leche Rice Krispies Moras Leche Hamburguesa de res con queso Pan de GIE Elote ½ naranja
7 Leche Special K Puré de manzana Leche Sándwich de albóndigas de res con pan de GIE con salsa de espagueti Queso mozzarella Ejotes Frambuesas	8 Leche Panqué inglés de GIE Mermelada Duraznos en rodajas Leche Pastel de pollo Verduras mixtas Pan de GIE ½ naranja	9 Leche Bagel de GIE Queso crema Uvas Leche Mortadela Pan de GIE Mayonesa/mostaza Palitos de zanahoria Sopa de brócoli con queso cheddar ½ manzana	10 Leche Yogur Galletas con canela de GIE Fruta tropical Leche Rollos de lasaña rellenos con salsa de espagueti Ensalada mixta Aderezo Pan de GIE Arándanos	11 Leche Special K ½ plátano Leche taco de pollo con salsa queso rallado y lechuga Tortilla de GIE Elote Mandarina
14 Leche Raisin Bran de GIE Puré de manzana Leche Espaguetis de GIE con albóndigas Ensalada mixta Aderezo Arándanos	15 Leche Bagel de GIE Queso crema Moras Leche Estofado de res con verduras Papas Pan de GIE ½ pera	16 Leche Rice Chex Piña Leche Sándwich de pavo y queso Pan de GIE Mayonesa Lechuga Sopa de frijoles blancos Palitos de apio ½ naranja	17 Leche Panqué inglés de GIE Uvas Leche Chili de res Arroz de GIE Ensalada mixta Aderezo ½ kiwi	18 Leche Pan de GIE con pasas Mermelada Puré de manzana Leche Teriyaki de pollo Pan de GIE Espárragos Frambuesas
21 Leche Panqué de GIW con arándanos Uvas Leche pollo frito al horno Pan de GIE Col rizada Mandarina	22 Leche Special K Duraznos cortados en cubitos Leche Pavo en rebanadas con salsa de pavo Ejotes Puré de papa Pan de GIE Coctel de frutas	23 	24 CERRADO 	25 CERRADO 
28 Leche Rice Chex 100% jugo de arándano Leche Ensalada César con pollo Pan de GIE Crutones Aderezo Ciruela	29 Leche Rice Krispies Pera en cubitos Leche Espaguetis con salsa de carne Ensalada mixta Pan de GIE Uvas	30 Leche Panqué de GIE con arándanos Durazno Leche Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria Crema de tomate Pan de GIE Fresas		

DESAYUNO:	Leche: ¾ taza	Vegetales, fruta o ambos: ½ taza	Granos: ½ onza eq.
ALMUERZO:	Leche: ¾ taza	Carne o alt.: 1½ onza	Vegetales: ¼ taza Fruta: ¼ taza Granos: ½ onza eq.

Menú sujeto a cambios sin previo aviso GIE=Grano Integral Enriquecido