






WILMINGTON HEAD START, INC.
WWW.WILMHEADSTART.ORG
MENU DECEMBER 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Milk WGR English muffin w/jelly Blueberries	2 Milk Whole grain Cheerios ½ Banana
			Milk Grilled chicken Green beans WGR roll ½ Orange	Milk Beef Taco Lettuce Grated Cheese Corn WGR Tortillas Grapes
5 Milk Whole grain Raisin bran Mandarin Oranges	6 Milk Cheese stick WGR bread ½ Banana	7 Milk WGR cinnamon bread Jelly ½ Apple	8 Milk WGR bagel Cream cheese Blueberries	9 Milk Rice Krispies ½ Pear
Milk Mac and Cheese Stewed tomatoes Wheat roll ½ Apple	Milk Chicken and vegetables WGR spaghetti with blush sauce Dressing Fruit cocktail	Milk Roast turkey slice American cheese WGR bread Lettuce Mayo/Mustard Tomato soup Carrot sticks Strawberries	Milk Roast beef w/gravy WGR rice Succotash ½ Orange	Milk Beef chili with beans WGR roll Grated cheese Mixed vegetables Plum
12 Milk Whole grain Special K Apple sauce	13 Milk Whole grain Corn Chex Strawberries	14 Milk WGR corn muffin 100% Orange juice	15 Milk WGR English muffin w/jelly Peaches	16 Milk WGR Blueberry muffins ½ Banana
Milk Bbq Chicken on WGR tortilla Tossed salad Grapes	Milk Beef hamburger Cheese WGR hamburger roll Corn ½ Pear	Milk Turkey slice Cheese Lettuce WGR bread Vegetable soup ½ Apple	Milk Chicken cheese steak WGR roll Green beans Plum	Milk WGR ravioli w/meat sauce Tossed salad ½ Orange
19 Milk Special K Diced pears	20 Milk Tropical fruit Yogurt WGR graham crackers	21 Milk WGR Kix Applesauce	22	23
Milk Sloppy Joe Zucchini WGR roll ½ Apple	Milk Chicken WGR spaghetti with Alfredo sauce Asparagus ½ Tangerine	Milk Bologna Cheese Lettuce WGR bread Mayo/Mustard Vegetable soup ½ Pear		
26	27	28	29	30
				

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 DICIEMBRE DEL 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Leche Panqué inglés de GIE con mermelada Arándanos Leche Pollo a la parrilla Ejotes Pan de GIE ½ Naranja	2 Leche Cheerios integrales ½ Plátano Leche Tacos de res Lechuga Queso rallado Elote Tortillas de GIE Uvas
5 Leche Pan integral con pasas Mandarina Leche Macarrones con queso Tomates cocidos Pan de trigo ½ Manzana	6 Leche Palitos de queso Pan de GIE ½ plátano Leche Espagueti de GIE con pollo y vegetales en salsa rosa Aderezo Coctel de frutas	7 Leche Pan de GIE c/canela Mermelada ½ Manzana Leche Rebanada de pavo asado Queso americano Pan de GIE Lechuga Mayonesa/mostaza Crema de tomate Palitos de zanahoria Fresas	8 Leche Bagel de GIE Queso crema Arándanos Leche Roast beef con salsa Arroz de GIE Calabaza ½ Naranja	9 Leche Rice Krispies ½ pera Leche Chile de res con frijoles Pan de GIE Queso rallado Verduras mixtas Ciruela
12 Leche Special K de GIE Puré de manzana Leche Pollo a la barbacoa en tortilla de GIE Ensalada mixta Uvas	13 Leche Chex de grano integral Fresas Leche Hamburguesa de ternera Queso Pan de hamburguesa de GIE Elote ½ Pera	14 Leche Panqué de elote de GIE 100% Jugo de naranja Leche Rebanada de pavo Queso Lechuga Pan de GIE Sopa de verduras ½ Manzana	15 Leche Panqué inglés de GIE con mermelada Durazno Leche Torta de pollo con queso Pan de GIE Ejotes Ciruela	16 Leche Panqué de arándanos con GIE ½ Plátano Leche Raviolis de GIE con salsa de carne Ensalada mixta ½ Naranja
19 Leche Special K de GIE Peras en cubitos Leche Carne molida con verduras Calabaza Pan de GIE ½ Manzana	20 Leche Fruta tropical Yogur Galletas de GIE c/canela Leche Espaguetis de GIE con pollo en salsa Alfredo Espárragos ½ Mandarina	21 Leche Kix de GIE Puré de manzana Leche Mortadela Queso Lechuga pan de GIE mayonesa/mostaza Sopa de verduras ½ Pera	22 	23 
26 	27 	28 	29 	30 

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