



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU MARCH 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>2 Milk Chex corn Fruit cocktail</p> <p>Milk Bbq chicken Whole grain rice Peas ½ Pear</p>	<p>3 Milk Whole wheat bagel Cream cheese Diced peaches</p> <p>Milk Stuffed shells w/tomato sauce Tossed salad Whole wheat roll ½ Orange</p>	<p>4 Milk Turkey sausage egg omelet Whole wheat bread Grapes</p> <p>Milk Turkey & cheese sandwich Whole wheat bread Lettuce, mayo & mustard Tomato soup ½ Apple</p>	<p>5 Milk Whole grain graham crackers Yogurt ½ Banana</p> <p>Milk Chicken Caesar salad Whole wheat roll Carrot sticks Blueberries</p>	<p>6 Milk Corn flakes California fruit medley</p> <p>Milk Beef meatballs Mashed potato Green beans Whole wheat roll ½ Kiwi</p>
<p>9 Milk Rice Krispies ½ Pear</p> <p>Milk Chicken cheese steak Whole wheat roll Broccoli Blackberries</p>	<p>10 Milk Whole wheat bread String cheese Diced peaches</p> <p>Milk Oven fried chicken Collard greens Whole wheat bread ½ Apple</p>	<p>11 Milk Whole grain cream of wheat Cranberries</p> <p>Milk Roast turkey Cheese Whole wheat bread Carrot sticks Vegetable soup Lettuce, mayo & mustard ½ Kiwi</p>	<p>12 Milk Whole wheat English muffin w/jelly Nectarine</p> <p>Milk Turkey ham & gravy Mashed potatoes Green beans Whole wheat roll Grapes</p>	<p>13 Milk Whole wheat cinnamon bagel Cream cheese ½ Banana</p> <p>Milk Beef w/broccoli w/Asian brown sauce Whole grain rice ½ Orange</p>
<p>16 Milk Rice chex Strawberries</p> <p>Milk Chicken egg rolls Whole grain rice Spinach Plum</p>	<p>17 Milk Whole wheat bagel Cream cheese ½ Kiwi</p> <p>Milk Beef steak with cheese Whole wheat bread Corn ½ Apple</p>	<p>18 Milk 100% Orange juice Whole grain cream of wheat</p> <p>Milk Sliced turkey Whole wheat tortilla Grated cheese Chopped lettuce Bean soup Plum</p>	<p>19 Milk Yogurt Graham crackers ½ Banana</p> <p>Milk Chicken and penne casserole Whole wheat roll Tossed salad Dressing ½ Orange</p>	<p>20 Milk Whole wheat Cheerios Sliced pear</p> <p>Milk Salisbury steak with gravy Mashed potato Collard greens Whole wheat roll Tropical fruit</p>
<p>23 Milk Raisin Bran Blueberries</p> <p>Milk Beef taco with salsa Shredded cheese Shredded lettuce Raspberries</p>	<p>24 Milk Whole grain graham crackers Yogurt Diced peaches</p> <p>Milk Chicken & whole grain linguine Alfredo Asparagus Blackberries</p>	<p>25 Milk Whole wheat oatmeal Apple slices</p> <p>Milk Turkey & cheese sandwich Whole wheat bread Lettuce Mustard/mayo Carrot stick ½ Kiwi</p>	<p>26 Milk Whole wheat English muffin Jelly ½ Orange</p> <p>Milk Baked chicken Green beans Whole wheat bread ½ Apple</p>	<p>27</p> 
<p>30 Milk Whole grain graham crackers Yogurt Diced peaches</p> <p>Milk Chicken with vegetables Whole grain fried rice Strawberries</p>	<p>31 Milk Raisin Bran Blueberries</p> <p>Milk Lasagna roll with tomato sauce Tossed salad Dressing Grapes</p>			

Fluid milk: ¾ cup Vegetables: ½ cup Grains: ½ cup Fruit: ½ serving size Meat or alt.: 1½ serving size


MENU SUBJECT TO CHANGES WITHOUT NOTICE



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Leche Chex Coctel de frutas</p> <p>Leche Pollo a la barbeque Arroz integral Chícharos ½ Pera</p>	<p>3 Leche Bagel integral Queso crema Durazno en cubitos</p> <p>Leche Conchas rellenas con salsa de tomate Ensalada mixta Pan integral ½ Naranja</p>	<p>4 Leche Omelet con chorizo de pavo Pan integral Uvas</p> <p>Leche ½ Sandwich de pavo con queso Pan integral Lechuga, mostaza y mayonesa Crema de tomate ½ Manzana</p>	<p>5 Leche Pan inglés c/canela Galletas integrales de osito ½ Plátano</p> <p>Leche Ensalada César Pan integral Palitos de zanahoria Moras azules</p>	<p>6 Leche Corn Flakes Fruta mixta</p> <p>Leche Albóndigas Puré de papa Ejotes Pan integral ½ Kiwi</p>
<p>9 Leche Rice Krispies ½ Pera</p> <p>Leche Torta de pollo con queso Pan integral Brócoli Frambuesas</p>	<p>10 Leche Pan integral Palito de queso Durazno en cubitos</p> <p>Leche Pollo horneado Coles verdes Pan integral ½ Manzana</p>	<p>11 Leche Crema de trigo integral Arándanos</p> <p>Leche Pavo asado Queso Pan integral Lechuga, mayonesa y mostaza Palitos de zanahoria Sopa de vegetales ½ Kiwi</p>	<p>12 Leche Pan inglés integral Mermelada Mandarina</p> <p>Leche Jamón de pavo con gravy Puré de papa Ejotes Pan integral Uvas</p>	<p>13 Leche ½ Plátano Bagel integral con canela Queso crema ½ Plátano</p> <p>Leche Carne de res con brócoli en salsa asiática Arroz integral ½ Naranja</p>
<p>16 Leche Rice chex Fresas</p> <p>Leche Rollo de pollo chino Arroz integral Espinacas Ciruela</p>	<p>17 Leche Bagel integral Queso crema ½ Kiwi</p> <p>Leche Torta de carne de res con queso Pan integral Elote ½ Manzana</p>	<p>18 Leche 100% Jugo de naranja Crema de trigo integral</p> <p>Leche Rebanada de pavo Tortilla integral Queso rallado Lechuga rallada Sopa de frijol Ciruela</p>	<p>19 Leche Yogurt Galletas integrales con canela ½ plátano</p> <p>Leche Cacerola de pollo y pasta penne Ensalada mixta Aderezo Pan integral ½ Naranja</p>	<p>20 Leche Cheerios integrales Pera en rebanadas</p> <p>Leche Carne Salisbury con gravy Puré de papa Coles verdes Pan integral Fruta tropical</p>
<p>23 Leche Raisin Bran Moras azules</p> <p>Leche Taco de carne de res con salsa Queso rallado Lechuga rallada Frambuesas</p>	<p>24 Leche Galletas integrales con canela Yogurt Durazno en cubitos</p> <p>Leche Linguini integral en salsa Alfredo con pollo Espárragos Moras</p>	<p>25 Leche Crema de trigo integral Manzana en rebanadas</p> <p>Leche Sandwich de pavo con queso Pan integral Lechuga Mostaza/mayonesa Palitos de zanahoria ½ Kiwi</p>	<p>26 Leche Panqué Inglés integral ½ Naranja</p> <p>Leche Pollo horneado Ejotes Pan integral ½ Manzana</p>	<p>27</p> 
<p>30 Leche Galletas integrales con canela Yogurt Durazno en cubitos</p> <p>Leche Pollo con vegetales Arroz frito integral Fresas</p>	<p>31 Leche Raisin Bran Moras azules</p> <p>Leche Rollo de lasagna en salsa de tomate Ensalada mixta Aderezo Uvas</p>			

Leche líquida: ¾ taza | Vegetales: ½ taza | Granos: ½ taza | Fruta: ½ porción | Carne o alt.: 1½ porción

MENU SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO