



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU MARCH, 2023


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Milk Cheese sticks WGR crackers 100% Orange juice Milk Turkey & cheese sandwich WGR bread Mayo & mustard Celery sticks ½ Apple	2 Milk WGR cinnamon bread Jelly ½ Banana Milk Chicken Caesar salad Dressing WGR roll Carrot sticks Blueberries	3 Milk Corn flakes California fruit medley Milk Beef meatballs with gravy Kale WGR roll Grapes
6 Milk Rice Krispies ½ Pear Milk Chicken cheese steak WGR roll Broccoli Blackberries	7 Milk WGR bread String cheese Diced peaches Milk Oven fried chicken WGR bread Collard greens ½ Apple	8 Milk Corn muffin Cranberries Milk Roast turkey Cheese WGR bread Carrot sticks Mayo & mustard Strawberries	9 Milk WGR English muffin w/jelly Nectarine Milk Beef cheeseburger WGR hamburger bun Corn Blueberries	10 Milk WGR cinnamon bagel Cream cheese ½ Banana Milk Chicken with broccoli Asian brown sauce Whole grain rice ½ Orange
13 Milk Rice chex Strawberries Milk Stuffed shells with cheese Spinach Plum	14 Milk WGR bagel Cream cheese ½ Kiwi Milk Roast beef w/gravy Asparagus WGR roll Corn ½ Apple	15 Milk WGR English muffin 100% Orange juice Milk Beef bologna WGR bread Carrot sticks Pineapple	16 Milk WGR Raisin bran Pear Milk Bbq chicken WGR roll Kale ½ Orange	17 
20 Milk WGR Raisin Bran Blueberries Milk Chicken Caesar salad Croutons WGR roll Carrot sticks Strawberries	21 Milk WGR granola Yogurt Diced peaches Milk Chicken & whole grain linguine Alfredo Asparagus Grapes	22 Milk WGR Life Cereal Apple slices Milk Ham & cheese sandwich WGR chips Celery sticks ½ Kiwi	23 Milk WGR English muffin Jelly ½ Orange Milk Baked chicken Asparagus WGR roll Nectarine	24 Milk WGR Cheerios Sliced pear Milk Salisbury steak with gravy Collard greens WGR roll Tropical fruit
27 Milk Cereal Diced peaches Milk Chicken pot pie with mixed vegetables WGR roll Strawberries	28 Milk Yogurt WGR granola Blueberries Milk WGR Lasagna with cheese and tomato sauce Tossed salad Dressing Plum	29 Milk WGR cinnamon bread Jelly Banana Milk Chicken Caesar salad Croutons Dressing WGR roll ½ Orange	30 Milk Corn Chex Fruit cocktail Milk Turkey meatballs Parmesan cheese WGR roll Peas ½ Pear	31 Milk WGR bagel Cream cheese Blackberries Milk Beef bologna Cheese WGR bread Carrot sticks Grapes

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 MARZO DEL 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Leche Palitos de queso Galletas de GEE 100% Jugo de naranja	2 Leche Pan con canela de GEE Mermelada ½ plátano	3 Leche Corn flakes Frutas mixtas
		Leche Sándwich de pavo y queso Pan de GEE Mayonesa y mostaza Palitos de apio ½ manzana	Leche Ensalada César con pollo Aderezo Pan de GEE Palitos de zanahoria Arándanos	Leche Albóndigas de res con salsa Col rizada Pan de GEE Uvas
6 Leche Rice Krispies ½ pera	7 Leche Pan de GEE Palitos de queso Duraznos en cubitos	8 Leche Panqué de elote Arándanos	9 Leche Panqué inglés de GEE con mermelada Nectarina	10 Leche Bagel de GEE con canela Queso crema ½ plátano
Leche Torta de pollo con queso Pan de GEE Brócoli Moras	Leche pollo frito al horno Pan de GEE Col rizada ½ manzana	Leche Pavo asado Queso Pan de GEE Palitos de zanahoria Mayonesa y mostaza Fresas	Leche Hamburguesa de res con queso con bollo de GEE Elote Arándanos	Leche Pollo con brócoli Salsa asiática Arroz de grano entero ½ naranja
13 Leche Rice Chex Fresas	14 Leche Panqué de GEE Queso crema ½ kiwi	15 Leche Panqué inglés de GEE 100% Jugo de naranja	16 Leche Raisin bran de GEE Pera	17
Leche Conchas rellenas de queso Espinaca Ciruela	Leche Roastbeef con salsa Espárragos Pan de GEE Elote ½ manzana	Leche Mortadela Pan de GEE Palitos de zanahoria Piña	Leche Pollo a la barbacoa Pan de GEE Col rizada ½ naranja	
20 Leche Raisin bran de GEE Arándanos	21 Leche Granola de GEE Yogur Durazno en cubitos	22 Leche Life Cereal de GEE Manzana en rebanadas	23 Leche Panqué inglés de GEE Mermelada ½ naranja	24 Leche Cheerios de GEE Pera en rodajas
Leche ensalada César con pollo Crutones Pan de GEE Palitos de zanahoria Fresas	Leche Linguini integral con pollo en salsa Alfredo Espárragos Uvas	Leche Sándwich de jamón y queso Papitas de GEE Palitos de apio ½ kiwi	Leche Pollo al horno Espárragos Pan de GEE Nectarina	Leche Filete Salisbury con salsa Col rizada Pan de GEE Fruta tropical
27 Leche Cereal Duraznos en cubitos	28 Leche Yogur Granola de GEE Arándanos	29 Leche Pan con canela de GEE Mermelada Banana	30 Leche Corn Chex Cóctel de frutas	31 Leche Panqué de GEE Queso crema Moras
Leche Piel de pollo con vegetales mixtos Pan de GEE Fresas	Leche Lasaña de GEE con queso y salsa de tomate Ensalada mixta Aderezo Ciruela	Leche Ensalada César con pollo Crutones Aderezo Pan de GEE ½ naranja	Leche Albóndigas de pavo Queso parmesano Pan de GEE Chícharos ½ pera	Leche Mortadela Queso pan de GEE Palitos de zanahoria Uvas

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