



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU AUGUST, 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Milk WGR Raisin bread Butter Cantaloupe Milk Ravioli Meat sauce Green beans WGR bread Pear	2 Milk Whole grain Rice Krispies 100% Orange juice Milk Deli turkey & cheese sandwich WGR bread Lettuce Grapes	3 Milk WGR bagel Cream cheese Strawberries Milk Roast beef w/gravy Succotash WGR bread with butter ½ Orange	4 Milk Special K Mixed fruit Milk Turkey salami & cheese WGR bread Lettuce Baked chips Watermelon
7 Milk Raisin bran Strawberries Milk Lasagna with meat sauce Broccoli WGR bread Nectarine	8 Milk Whole grain Special K Honey dew Milk Sloppy Joe WGR roll Green beans Plum	9 Milk WGR Blueberry muffin Apple Milk Chicken salad WGR bread Carrot sticks Ranch dressing Kiwi	10 Milk Apple sauce WGR raisin bread Milk WGR linguini Chicken w/Alfredo sauce Tossed salad Salad dressing Strawberries	11 Milk WGR bagel Cream cheese ½ Banana Milk Chicken strips fajita Rice pilaf Broccoli WGR roll Peach
14 Milk Corn Flakes Diced peaches Milk Beef hamburger Cheese Broccoli WGR bun Black berries	15 Milk Blueberry Muffin ½ Banana Milk Chicken Vegetable Stir Fry WGR rice Fortune cookie Pineapple	16 Milk Whole grain oatmeal Strawberries Milk Turkey and cheese sandwich WGR bread Lettuce Peach	17 Milk WGR English muffin Jelly ½ Banana Milk Chicken cheese steak WGR bun Green beans Peach	18 Milk WGR Cheerios 100% Apple juice Milk Swedish meat balls Celery sticks WGR bread Lettuce Cantaloupe

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=WGR Rich

WILMINGTON HEAD START, INC.
WWW.WILMHEADSTART.ORG
MENU AGOSTO DEL 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Leche Pan de pasas DE GIE Mantequilla Melón Leche Ravioles Salsa de carne Ejotes Pan de GIE Pera	2 Leche Rice Krispies integrales Jugo 100% de naranja Leche Sándwich de pavo y queso Deli pan de GIE Lechuga Uvas	3 Leche Panquéo de GIE Queso crema Fresas Leche Carne asada con gravy Con calabaza Pan de GIE con mantequilla ½ Naranja	4 Leche Special K Fruta mixta Leche Salami de pavo y queso Pan de GIE Lechuga Papas fritas al horno Sandía
7 Leche Raisin Bran Fesas Leche Lasaña con salsa de carne Brócoli Pan de GIE Mandarina	8 Leche Special K de grano entero Melón chino Leche Carne molida con salsa de tomate Pan de GIE Ejotes Ciruela	9 Leche Panqué de GIE con arándanos Manzana Leche Ensalada de pollo pan de GIE Palitos de zanahoria Aderezo Ranch Kiwi	10 Leche Puré de manzana Pan de pasas de GIE Leche Linguini de GIE Pollo con salsa Alfredo Ensalada mixta Aderezo para ensaladas Fresas	11 Leche Bagel de GIE Queso crema ½ plátano Leche fajita de tiras de pollo Arroz pilaf Brócoli Pan de GIE Durazno
14 Leche Corn Flakes Duraznos cortados en cubitos Leche Hamburguesa de res Queso Brócoli Pan de GIE Moras	15 Leche Panqué de moras azules ½ plátano Leche Pollo con vegetales estilo chino Arroz de GIE Galleta de la fortuna Piña	16 Leche Avena integral Fresas Leche Sándwich de pavo y queso Pan de GIE Lechuga Durazno	17 Leche Panqué inglés de GIE Mermelada ½ plátano Leche Torta de pollo con queso Pan de GIE Ejotes Durazno	18 Leche Cheerios de GIE 100% jugo de manzana Leche Albóndigas suecas Palitos de apio Pan de GIE Lechuga Melón

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