




# WILMINGTON HEAD START, INC.

[WWW.WILMHEADSTART.ORG](http://WWW.WILMHEADSTART.ORG)

## MENU FEBRUARY, 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Milk WGR corn muffin Grapes	2 Milk WGR cinnamon & raisin bread Jelly Diced pear	3 Milk Corn flakes Mandarin orange
		Milk Roast beef & cheese sandwich WGR bread Lettuce Mayo/mustard Tomato soup ½ Apple	Milk Chicken Caesar salad WGR roll Carrot sticks Blueberries	Milk Salisbury steak Kale WGR roll Nectarine
6 Milk Rice Krispies ½ Pear	7 Milk WGR Kix Diced peaches	8 Milk WGR blueberry muffin Mandarin-orange	9 Milk WGR English muffin w/jelly Blueberries	10 Milk WGR Cheerios Sliced pear
Milk Beef cheese steak WGR roll Tossed salad Dressing ½ Orange	Milk Cheese ravioli Blush sauce Green beans WGR bread ½ Apple	Milk Roast turkey Cheese WGR bread Lettuce Carrot sticks Mayo/mustard ½ Kiwi	Milk Beef chili WGR rice Tossed salad Dressing Grapes	Milk Beef vegetable stir fry WGR rice Diced pineapple
13 Milk Raisin Bran Blueberries	14 Milk WGR bagel Cream cheese ½ Kiwi	15 Milk WGR raisin bread Jelly Strawberries	16 Milk Cheese stick WGR crackers 100% Grape juice	17
Milk Beef hamburger Cheese Lettuce WGR roll Corn Raspberries	Milk WGR ziti noodles w/meat sauce Asparagus ½ Apple	Milk Sliced turkey WGR tortilla Grated cheese Chopped lettuce Carrot sticks Plum	Milk Chicken and penne casserole WGR roll Tossed salad Dressing ½ Orange	
20 <b>CLOSED</b> 	21 Milk WGR graham crackers Yogurt Diced peaches	22 Milk Rice chex cereal Apple slices	23 Milk WGR English muffin Jelly ½ Orange	24 Milk WGR cinnamon bagel Cream cheese ½ Banana
	Milk Chicken cheese steak WGR roll Tossed salad Dressing Grapes	Milk Turkey Ham and cheese sandwich WGR bread Carrot sticks ½ Pear	Milk Roast beef Sliced potatoes Green beans WGR roll Pineapple	Milk Turkey steak w/ gravy Peas WGR rice Plum
27 Milk Chex corn Fruit cocktail	28 Milk Blueberries muffin 100% Apple juice			
Milk Chicken potpie w/vegetables WGR roll ½ Pear	Milk Cheese stuffed shells with tomato sauce Kale WGR roll ½ Orange			

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](http://WWW.WILMHEADSTART.ORG)

MENU DE FEBRERO DEL 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Leche Pan DE ELOTE de GIE Uvas  Leche Sándwich de carne de res y queso Pan de GIE Lechuga mayonesa/mostaza Crema de tomate ½ Manzana	2 Leche Pan de pasas y canela de GIE Mermelada Pera en trocitos  Leche Ensalada César con pollo Pan de GIE Palitos de zanahoria Arándanos	3 Leche Copos de maíz Mandarina  Leche Carne Salisbury Col rizada Pan de GIE Mandarina
6 Leche Rice Krispies ½ Pera  Leche Torta de carne de res con queso Pan de GIE Ensalada mixta Aderezo ½ Naranja	7 Leche Kix de GIE Duraznos cortados en cubitos  Leche Ravioles con queso Salsa rosa Ejotes Pan de GIE ½ Manzana	8 Leche Panqué con arándanos de GIE Mandarina  Leche Pavo asado Queso Pan de GIE Lechuga Palitos de zanahoria Mayonesa/mostaza ½ Kiwi	9 Leche Panqué inglés de GIE con mermelada Arándanos  Leche Chile de res Arroz de GIE Ensalada mixta Aderezo Uvas	10 Leche Cheerios de GIE Pera en rodajas  Leche Carne de res con verduras Arroz de GIE Piña en cubitos
13 Leche Raisin bran Arándanos  Leche Hamburguesa de res con queso Lechuga Pan de GIE Elote Frambuesas	14 Leche Bagle de GIE Queso crema ½ Kiwi  Leche Pasta ziti de GIE con salsa de carne Espárragos ½ Manzana	15 Leche Pan con pasas de GIE Mermelada Fresas  Leche Pavo en rodajas Tortilla de GIE Queso rallado Lechuga picada Palitos de zanahoria Ciruela	16 Leche Palito de queso Galletas de GIE 100% jugo de uva  Leche Cazuela de pollo y penne Pan de GIE Ensalada mixta Aderezo ½ Naranja	17 
20 <b>CERRADO</b> 	21 Leche Galletas con canela de GIE Yogur Duraznos en cubitos  Leche Torta de pollo con queso Pan de GIE Ensalada mixta Aderezo Uvas	22 Leche Cereal de arroz Chex Manzana en rodajas  Leche Sándwich de jamón de pavo y queso pan de GIE Palitos de zanahoria ½ Pera	23 Leche Panecillo inglés de GIE Gelatina ½ naranja  Leche Carne asada patatas en rodajas Ejotes Pan de GIE Piña	24 Leche Bagel de canela de GIE Queso crema ½ plátano  Leche Carne de pavo con salsa Chícharos Arroz de GIE Ciruela
27 Leche Corn Chex Coctel de frutas  Leche Pastel de pollo con verduras Pan de GIE ½ Pera	28 Leche Muffin de arándanos 100% jugo de manzana  Leche Conchas rellenas de queso con salsa de tomate Col rizada Pan de GIE ½ Naranja			

<b>DESAYUNO:</b>	Leche: ¾ taza	Vegetales, fruta o ambos: ½ taza	Granos: ½ onza eq.
<b>ALMUERZO:</b>	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