



WILMINGTON HEAD START, INC.
WWW.WILMHEADSTART.ORG
MENU SEPTEMBER, 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
4 CLOSED 	5 Milk Cream cheese 100% WGR bagel Grapes Milk Beef cheese burger 100% WGR bun Broccoli ½ Apple	6 Milk Yogurt 100% WGR graham crackers Diced peaches Milk Turkey & cheese sandwich 100% WGR bread Lettuce Carrot sticks ½ Orange	7 Milk 100% WGR English muffin & jelly ½ Banana Milk 100% WGR lasagna with meat tomato sauce Tossed salad Plums	8 Milk Chex 100% Grape juice Milk Chicken cheese steak 100% WGR roll Corn ½ Pear
11 Milk Rice Krispies ½ Apple Milk Mac & cheese Broccoli 100% WGR roll Kiwi	12 Milk 100% WGR crackers Yogurt Diced peaches Milk Bbq chicken Green beans WGR roll Diced pineapple	13 Milk 100% WGR oatmeal ½ Orange Milk Chicken salad Lettuce 100% WGR bread Celery sticks Grapes	14 Milk 100% WGR blueberry muffin Apple sauce Milk Beef taco Corn Shredded lettuce Grated cheese Corn tortilla chips ½ Pear	15 
18 Milk 100% Cheerios Plum Milk Cheese Ravioli w/tomato sauce Green beans 100% WGR roll ½ Apple	19 Milk 100% WGR bread Cheese stick Grapes Milk Salisbury steak Mashed potatoes Brussel sprouts 100% WGR roll Mandarin-oranges	20 Milk 100% WGR cream of wheat ½ Banana Milk Beef bologna & cheese Sandwich on 100% WGR bread Lettuce Carrot sticks Peaches	21 Milk WGR bread With jelly ½ Orange Milk Turkey ham steak 100% WGR roll Zucchini Diced pineapples	22 Milk Corn flakes 100% Orange juice Milk Chicken Caesar salad Dressing WGR bread ½ Pear
25 Milk Rice Krispies ½ Orange Milk Beef cheese burger 100% WGR bun Corn Grapes	26 Milk 100% WGR graham crackers Yogurt ½ Banana Milk Chicken vegetable stir fry 100% WGR rice Fortune cookie Diced pineapple	27 Milk 100% WGR cream of wheat Cranberries Milk Deli turkey sliced Cheese sandwich on 100% WGR bread Lettuce Macaroni salad Celery sticks Blueberries	28 Milk 100% WGR bagel with cream cheese Milk Chicken WGR fettuccine Alfredo w/mozzarella Cucumber & tomatoes ½ Pear	29 Milk Chex 100% Orange juice Milk WGR stuffed shells with tomato sauce Tossed salad Dressing Fruit cup



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 SEPTIEMBRE DEL 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
4 CERRADO 	5 Leche Queso crema Bagel 100% de GIE Uvas Leche Hamburguesa de carne con queso Bollo 100% de GIE Brócoli ½ manzana	6 Leche Yogur Galletas con canela 100% de GIE Duraznos en cubitos Leche Sandwich de pavo y queso Pan 100% de GIE Lechuga Palitos de zanahoria ½ Naranja	7 Leche Panqué inglés 100% de GIE integral Mermelada ½ plátano Leche Lasaña 100% de GIE con salsa de carne y tomate Ensalada mixta Ciruelas	8 Leche Chex 100% Jugo de uva Leche Torta de pollo con queso Pan de GIE 100% de GIE Elote ½ Pera
11 Leche Rice Krispies ½ Manzana Leche Macarrones con queso Brócoli Pan 100% de GIE Kiwi	12 Leche Galletas 100% de GIE Yogurt Durazno en cubitos Leche Pollo a la parrilla Papa en rodajas Ejotes Pan 100% de GIE Fresas	13 Leche Avena 100% de GIE ½ Naranja Leche Ensalada d pollo Pan 100% de GIE Lechuga Pan 100% de GIE Palitos de apio Uvas	14 Leche Panqué 100% de GIE con moras azules Puré de manzana Leche Taco de res Elote Lechuga rallada Queso rallado Totopos ½ Pera	15 
18 Leche Cheerios 100% de GIE Ciruela Leche Ravioles de queso y salsa de tomate Ejotes Pan 100% de GIE ½ Manzana	19 Leche Pan 100% de GIE Palito de queso Uvas Leche Carne Salisbury Puré de papa Coles de Bruselas Pan 100% de GIE ½ Pera	20 Leche Avena 100% de GIE ½ Plátano Leche Sandwich de mortadela con queso con pan 100% de GIE Lechuga Palitos de zanahoria Duraznos	21 Leche Bagel 100% de GIE Queso crema Coctel de frutas Leche Corte de pavo Pan 100% de GIE Calabazas Piña en trocitos	22 Leche Corn flakes 100% jugo de naranja Leche Crispos de pollo y queso Arroz 100% de GIE Espinacas Cocktail de frutas
25 Leche Rice Krispies ½ Naranja Leche Hamburguesa de res con queso Pan 100% de GIE Elote Uvas	26 Leche Galletas 100% de GIE Yogurt ½ Plátano Leche Pollo estilo chino Arroz 100% de GIE Galleta de la fortuna Piña en cubitos	27 Leche Crema 100% de GIE Arándanos Leche Sandwich de pavo con queso Pan 100% de GIE Lechuga Ensalada de macarrones Palitos de apio Moras azules	28 Leche Bagel 100% de GIE Queso crema Fresas Leche Pollo c/GIE fetuccine Alfredo y mozzarella Pepinos/tomates ½ Pera	29 Leche Chex 100% jugo de naranja Leche Conchas de GIE rellenas en salsa de tomate Ensalada mixta Aderezo Fruta mixta

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