



# WILMINGTON HEAD START, INC.

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

## MENU FEBRUARY, 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Milk WGR cinnamon & raisin bread Jelly Diced pear  Milk Chicken Caesar salad WGR roll Carrot sticks Blueberries	2 Milk Corn flakes Mandarin orange  Milk Salisbury steak Kale WGR roll Nectarine
5 Milk Rice Krispies ½ Pear  Milk Beef cheese steak WGR roll Tossed salad Dressing ½ Orange	6 Milk WGR Raisin Bran Diced peaches  Milk Cheese ravioli Blush sauce Green beans WGR bread ½ Apple	7 Milk WGR blueberry muffin Mandarin-orange  Milk Roast turkey Cheese WGR bread Lettuce Carrot sticks Mayo/mustard ½ Kiwi	8 Milk WGR English muffin w/jelly Blueberries  Milk Beef chili WGR rice Tossed salad Dressing Grapes	9 Milk WGR Cheerios Sliced pear  Milk Chicken vegetables stir fry WGR rice Diced pineapple
12 Milk Raisin Bran Blueberries  Milk Beef hamburger Cheese Lettuce WGR roll Corn Raspberries	13 Milk WGR bagel Cream cheese ½ Kiwi  Milk WGR ziti noodles w/meat sauce Asparagus ½ Orange	14 Milk WGR raisin bread Jelly Strawberries  Milk Turkey hoagie WGR roll Cheese Chopped lettuce Carrot sticks Grapes	15 Milk Cheese stick WGR crackers 100% Grape juice  Milk Chicken and penne casserole WGR roll Tossed salad Dressing ½ Orange	16 
19 <b>CLOSED</b> 	20 Milk WGR graham crackers Yogurt Diced peaches  Milk Chicken salad WGR roll Tossed salad Dressing Grapes	21 Milk Rice chex cereal Apple slices  Milk Turkey Ham and cheese sandwich WGR bread Carrot sticks ½ Pear	22 Milk WGR English muffin Jelly ½ Orange  Milk Roast beef Sliced potatoes Green beans WGR roll Pineapple	23 Milk WGR cinnamon bagel Cream cheese ½ Banana  Milk Turkey steak w/ gravy Peas WGR rice Plum
26 Milk Chex corn Fruit cocktail  Milk Chicken potpie w/vegetables WGR roll ½ Pear	27 Milk Blueberries muffin 100% Apple juice  Milk Cheese stuffed shells with tomato sauce Kale WGR roll ½ Orange	28 Milk WGR corn muffin Grapes  Milk Roast beef & cheese sandwich WGR bread Lettuce Mayo/mustard Tomato soup Tangerine	29 Milk 100% WGR bagel Cream cheese Apple sauce  Milk Chicken Caesar salad WGR croutons Parmesan cheese Plum	

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 DE FEBRERO DEL 2024**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Leche Pan de pasas y canela de GIE Mermelada Pera en trocitos  Leche Ensalada César con pollo Pan de GIE Palitos de zanahoria Arándanos	2 Leche Copos de maíz Mandarina  Leche Carne Salisbury Col rizada Pan de GIE Mandarina
5 Leche Rice Krispies ½ Pera  Leche Torta de carne de res con queso Pan de GIE Ensalada mixta Aderezo ½ Naranja	6 Leche Raisin Bran de GIE Duraznos cortados en cubitos  Leche Ravioles con queso Salsa rosa Ejotes Pan de GIE ½ Manzana	7 Leche Panqué con arándanos de GIE Mandarina  Leche Pavo asado Queso Pan de GIE Lechuga Palitos de zanahoria Mayonesa/mostaza ½ Kiwi	8 Leche Panqué inglés de GIE con mermelada Arándanos  Leche Chile de res Arroz de GIE Ensalada mixta Aderezo Uvas	9 Leche Cheerios de GIE Pera en rodajas  Leche Pollo con verduras Arroz de GIE Piña en cubitos
12 Leche Raisin bran Arándanos  Leche Hamburguesa de res con queso Lechuga Pan de GIE Elote Frambuesas	13 Leche Bagel de GIE Queso crema ½ Kiwi  Leche Pasta ziti de GIE con salsa de carne Espárragos ½ Naranja	14 Leche Pan con pasas de GIE Mermelada Fresas  Leche Torta de pavo Pan de GIE Queso Lechuga picada Palitos de zanahoria Uvas	15 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	16 
19 <b>CERRADO</b> 	20 Leche Galletas con canela de GIE Yogur Duraznos en cubitos  Leche Ensalada de pollo Pan de GIE Ensalada mixta Aderezo Uvas	21 Leche Cereal de arroz Chex Manzana en rodajas  Leche Sándwich de jamón de pavo y queso pan de GIE Palitos de zanahoria ½ Pera	22 Leche Panecillo inglés de GIE Gelatina ½ naranja  Leche Carne asada patatas en rodajas Ejotes Pan de GIE Piña	23 Leche Bagel de canela de GIE Queso crema ½ plátano  Leche Carne de pavo con salsa Chícharos Arroz de GIE Ciruela
26 Leche Corn Chex Coctel de frutas  Leche Pastel de pollo con verduras Pan de GIE ½ Pera	27 Leche Muffin de arándanos 100% jugo de manzana  Leche Conchas rellenas de queso con salsa de tomate Col rizada Pan de GIE ½ Naranja	28 Leche Pan DE ELOTE de GIE Uvas  Leche Sándwich de carne de res y queso Pan de GIE Lechuga mayonesa/mostaza Crema de tomate Mandarina	29 Leche Bagel 100% de GIE Queso crema Puré de manzana  Leche Ensalada César con pollo Crutones de GIE Queso parmesano Ciruela	

<b>DESAYUNO:</b>	<b>Leche:</b> ¼ taza	<b>Vegetales, fruta o ambos:</b> ½ taza	<b>Granos:</b> ½ onza eq.
<b>ALMUERZO:</b>	<b>Leche:</b> ¼ taza	<b>Carne o alt.:</b> 1½ onza	<b>Vegetales:</b> ¼ taza <b>Fruta:</b> ¼ taza <b>Granos:</b> ½ onza eq.

**Menú sujeto a cambios sin previo aviso    GIE= Grano Integral Enriquecido**