



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU NOVEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Milk WGR Raisin bread Jelly Plum Milk Turkey and cheese sandwich WGR bread Mayo Lettuce Carrot sticks ½ Apple	2 Milk Cheese stick WGR crackers 100 % Apple juice Milk Chicken Caesar salad Croutons Dressing ½ Kiwi	3 Milk Rice Krispies Blackberries Milk Beef cheeseburger WGR bun Corn ½ Orange
6 Milk Corn muffin Apple sauce Milk Beef meatball parmesan sandwich on WGR roll with spaghetti sauce Mozzarella cheese Green beans Raspberries	7 Milk WGR English muffin Jelly Sliced peaches Milk Chicken and dumplings Mixed vegetables WGR bread ½ Orange	8 Milk WGR bagel Cream cheese Grapes Milk Beef bologna WGR bread Mayo/mustard Carrot sticks ½ Apple	9 Milk Yogurt WGR graham cracker Tropical fruit Milk WGR Stuffed cheese lasagna rolls w/spaghetti sauce Tossed salad Dressing Blueberries	10 Milk Chex ½ Banana Milk Chicken taco with salsa Shredded cheese & lettuce WGR tortilla Corn Mandarin-orange
13 Milk WGR Raisin Bran Apple sauce Milk Chicken salad WGR roll Carrots Grapes	14 Milk WGR bagel Cream cheese Blackberries Milk Beef stew w/vegetables Potatoes WGR roll ½ Pear	15 Milk Rice Chex Pineapple Milk Turkey & cheese sub/hoagie WGR bread Mayo/mustard Lettuce Celery sticks ½ Orange	16 Milk WGR English muffin Tropical fruit Milk Beef chili WGR rice Tossed salad Dressing ½ Kiwi	17 Milk WGR Raisin bread Jelly Apple sauce Milk Grilled chicken sandwich WGR bun Lettuce Mayo Baked chips Asparagus Raspberries
20 Milk WGR blueberry muffin Spread Grapes Milk Oven fried chicken WGR bread Spinach Tangerine	21 Milk Cheerios Diced peaches Milk Sliced turkey with turkey gravy Green beans Mashed potatoes WGR roll Plum	22 	23 CLOSED 	24 CLOSED 
27 Milk Rice Chex 100% Cranberry juice Milk Chicken and broccoli Rice Dressing Plum	28 Milk Rice Krispies Diced pears Milk Spaghetti w/meatballs and sauce Tossed salad WGR roll Grapes	29 Milk WGR blueberry Muffins Peaches Milk Turkey & cheese sandwich Carrot sticks WGR Bread Strawberries	30 Milk WGR crackers Yogurt Tropical fruit Milk Cheeseburger WGR bun Peas Blueberries	

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 NOVIEMBRE DEL 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Leche Pan de GIE con pasas Mermelada Ciruela Leche Sandwich de pavo con queso Pan de GIE Mayonesa Lechuga Palitos de zanahoria ½ Manzana	2 Leche Palito de queso Galletas de GIE 100 % jugo de manzana Leche Ensalada César con pollo Crutones Aderezo ½ kiwi	3 Leche Rice Krispies Moras Leche Hamburguesa de res con queso Pan de GIE Elote ½ naranja
6 Leche Panqué de elote Puré de manzana Leche Sándwich de albóndigas de res con pan de GIE con salsa de espagueti Queso mozzarella Ejotes Frambuesas	7 Leche Panqué inglés de GIE Mermelada Duraznos en rodajas Leche Pollo con dumplings Verduras mixtas Pan de GIE ½ naranja	8 Leche Bagel de GIE Queso crema Uvas Leche Mortadela Pan de GIE Mayonesa/mostaza Palitos de zanahoria ½ manzana	9 Leche Yogur Galletas con canela de GIE Fruta tropical Leche Rollos de lasaña rellenos con salsa de espagueti Ensalada mixta Aderezo Pan de GIE Arándanos	10 Leche Chex ½ plátano Leche taco de pollo con salsa queso rallado y lechuga Tortilla de GIE Elote Mandarina
13 Leche Raisin Bran de GIE Puré de manzana Leche Ensalada de pollo Pan de GIE Zanahorias Uvas	14 Leche Bagel de GIE Queso crema Moras Leche Estofado de res con verduras Papas Pan de GIE ½ pera	15 Leche Rice Chex Piña Leche Torta de pavo y queso Pan de GIE Mayonesa/mostaza Lechuga Palitos de apio ½ naranja	16 Leche Panqué inglés de GIE Fruta tropical Leche Chili de res Arroz de GIE Ensalada mixta Aderezo ½ kiwi	17 Leche Pan de GIE con pasas Mermelada Puré de manzana Leche Sandwich de pollo a la parrilla Lechuga Mayonesa Papitas horneadas Pan de GIE Espárragos Frambuesas
20 Leche Panqué de GIE con arándanos Uvas Leche pollo frito al horno Pan de GIE Espinacas Mandarina	21 Leche Special K Duraznos cortados en cubitos Leche Pavo en rebanadas con salsa de pavo Ejotes Puré de papa Pan de GIE Coctel de frutas	22 	23 CERRADO 	24 CERRADO 
27 Leche Rice Chex 100% jugo de arándano Leche Pollo con brócoli Arroz Ciruela	28 Leche Cheerios Pera en cubitos Leche Espaguetis con albóndigas y salsa Ensalada mixta Pan de GIE Uvas	29 Leche Panqué de GIE con arándanos Durazno Leche Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria Pan de GIE Fresas	30 Leche Galletas de GIE Yogur ½ plátano Leche Hamburguesa de res con queso Bollo de GIE Chícharos Moras azules	

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