




# WILMINGTON HEAD START, INC.

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

## MENU JANUARY, 2023



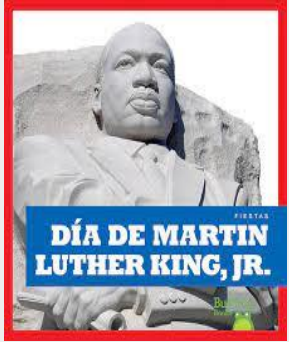
| MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY   |
|--|---|---|---|--|
| <p>2 <b>CLOSED</b></p>    | <p>3 Milk<br/>Cinnamon raisin WGR bagel<br/>Cream cheese<br/>½ Orange</p> <p>Milk<br/>WGR spaghetti with beef balls<br/>Tomato sauce<br/>Tossed salad<br/>Dressing<br/>Grapes</p> | <p>4 Milk<br/>Vanilla Yogurt<br/>WGR granola<br/>Diced pears</p> <p>Milk<br/>Honey Turkey and Cheese<br/>WGR bread<br/>Carrot sticks<br/>Strawberries</p>                             | <p>5 Milk<br/>Blueberry muffin<br/>½ Banana</p> <p>Milk<br/>Turkey meatballs<br/>With gravy<br/>Sliced potatoes<br/>Asparagus<br/>WGR roll<br/>Plum</p>                                     | <p>6 Milk<br/>Applesauce<br/>Whole grain<br/>Cheerios</p> <p>Milk<br/>Chicken Caesar salad<br/>WGR croutons<br/>WHR roll<br/>Dressing<br/>Mandarin oranges</p> |
| <p>9 Milk<br/>Raisin Bran<br/>100% grape Juice</p> <p>Milk<br/>Whole wheat Lasagna rolls<br/>Green beans<br/>WGR bread<br/>Blackberries</p>              | <p>10 Milk<br/>Cheese stick<br/>WGR graham crackers<br/>Blueberries</p> <p>Milk<br/>Honey Bbq Chicken<br/>Asparagus<br/>WGR roll<br/>Diced peaches</p>                            | <p>11 Milk<br/>WGR corn muffin<br/>½ Apple</p> <p>Milk<br/>Roast turkey<br/>Cheese<br/>Celery sticks<br/>WGR bread<br/>Mustard/mayo<br/>Plums</p>                                     | <p>12 Milk<br/>WGR raisin Bread spread<br/>½ Orange</p> <p>Milk<br/>Chicken Caesar salad<br/>Croutons<br/>WGR roll<br/>Dressing<br/>Diced pineapple</p>                                     | <p>13</p>    |
| <p>16 <b>CLOSED</b></p>    | <p>17 Milk<br/>WGR bagel<br/>Cream cheese<br/>½ Pear</p> <p>Milk<br/>Chopped beef steak<br/>Peas<br/>WGR roll<br/>Blueberries</p>   | <p>18 Milk<br/>WGR blueberry Muffins<br/>100% Orange juice</p> <p>Milk<br/>½ Turkey &amp; cheese sandwich<br/>&amp; carrot sticks<br/>100% WGR Bread<br/>Baked chips<br/>½ Kiwi</p>   | <p>19 Milk<br/>Honey wheat English muffin and Butter<br/>Mixed fruit</p> <p>Milk<br/>Chicken Taco<br/>Shredded cheese/<br/>Lettuce<br/>Corn<br/>WGR tortilla chips<br/>Diced pineapples</p> | <p>20 Milk<br/>Rice Chex<br/>Raspberries</p> <p>Milk<br/>Beef meatball<br/>Parmesan<br/>Tomato sauce<br/>Broccoli<br/>WGR roll<br/>Grapes</p>                  |
| <p>23 Milk<br/>100% Apple juice<br/>Chex</p> <p>Milk<br/>Turkey With Gravy<br/>Mashed Potatoes<br/>Brussel sprouts<br/>WGR roll<br/>Mandarin oranges</p> | <p>24 Milk<br/>Cheese sticks<br/>WGR Graham Crackers<br/>Cranberries</p> <p>Milk<br/>Fried chicken<br/>Green beans<br/>WGR roll<br/>Diced peaches</p>                             | <p>25 Milk<br/>WGR bagels<br/>Cream cheese<br/>Apple sauce</p> <p>Milk<br/>Turkey ham &amp; cheese<br/>Lettuce &amp; carrot sticks<br/>WGR bread<br/>Tomato soup<br/>Strawberries</p> | <p>26 Milk<br/>WGR graham crackers<br/>Yogurt<br/>Diced pineapples</p> <p>Milk<br/>Baked ziti with mozzarella cheese<br/>Tossed salad<br/>Dressing<br/>100% WGR bread<br/>½ Pear</p>        | <p>27 Milk<br/>Whole grain Kix<br/>Strawberries</p> <p>Milk<br/>Bbq Chicken<br/>parmesan<br/>WGR roll<br/>Green beans<br/>Grapes</p>                           |
| <p>30 Milk<br/>Rice Krispies<br/>½ Apple</p> <p>Milk<br/>Beef stew with Potatoes<br/>Mixed vegetables<br/>WGR Bread<br/>Blackberries</p>                 | <p>31 Milk<br/>WGR English muffins<br/>Jelly<br/>½ Kiwi</p> <p>Milk<br/>Chicken cheese steak<br/>WGR roll<br/>Broccoli<br/>Diced peaches</p>                                      |   |   |  |

|            |             |                     |                                  |              |                  |
|------------|-------------|---------------------|----------------------------------|--------------|------------------|
| 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](http://WWW.WILMHEADSTART.ORG)  
**MENU DE ENERO DEL 2023**

| <b>LUNES</b>   | <b>MARTES</b>   | <b>MIERCOLES</b>  | <b>JUEVES</b>   | <b>VIERNES</b>  |
|--|---|---|---|---|
| 2 <b>CERRADO</b><br>                                     | 3 Leche<br>Bagel de GIE con pasas y canela<br>Queso crema<br>½ Naranja<br><br>Leche<br>Espagueti de GIE con albóndigas de res<br>Salsa de tomate<br>Ensalada mixta<br>Aderezo<br>Uvas | 4 Leche<br>Yogur de vainilla<br>Granola de GIE<br>Pera en cubitos<br><br>Leche<br>Pavo con queso<br>Pan de GIE<br>Palitos de zanahoria<br>Fresas                              | 5 Leche<br>Panqué de arándanos<br>½ Plátano<br><br>Leche<br>Albóndigas de pavo con salsa<br>patatas en rodajas<br>Espárragos<br>Pan de GIE<br>Ciruela                           | 6 Leche<br>Puré de manzana<br>Cheerios integrales<br><br>Leche<br>Ensalada César con pollo<br>Crutones de GIE<br>Pan de GIE<br>Aderezo<br>Mandarina |
| 9 Leche<br>Raisin Bran<br>Jugo 100% de uva<br><br>Leche<br>Lasaña de trigo integral<br>Ejotes<br>Pan de GIE<br>Moras                     | 10 Leche<br>Palitos de queso<br>Galletas con canela de GIE<br>Arándanos<br><br>Leche<br>Pollo a la barbacoa<br>Espárragos<br>Pan de GIE<br>Duraznos cortados en cubitos               | 11 Leche<br>Panqué de elote de GIE<br>½ Manzana<br><br>Leche<br>Pavo asado<br>Queso<br>Palitos de apio<br>Pan de GIE<br>Mostaza/mayonesa<br>Ciruelas                          | 12 Leche<br>Pan de pasas de GIE<br>Mantequilla<br>½ Naranja<br><br>Leche<br>Ensalada César con pollo<br>Crutones<br>Pan de GIE<br>Aderezo<br>Piña en cubitos                    | 13<br>  |
| 16 <b>CERRADO</b><br>                                  | 17 Leche<br>Bagel de GIE<br>Queso crema<br>½ Pera<br><br>Leche<br>Carne de res picada<br>Chícharos<br>Pan de GIE<br>Arándanos   | 18 Leche<br>Panqué con arándanos de GIE<br>Jugo 100% de naranja<br><br>Leche<br>Sándwich de pavo y queso<br>Palitos de zanahoria<br>Pan de GIE<br>Papas horneadas<br>½ Kiwi   | 19 Leche<br>Panqué inglés de trigo con miel y mantequilla<br>Fruta mixta<br><br>Leche<br>Tacos de pollo<br>Queso rallado/lechuga<br>Elote<br>Totopos de GIE<br>Piña en cubitos  | 20 Leche<br>Rice Chex<br>Frambuesas<br><br>Leche<br>Albóndigas de res parmesano<br>Salsa de tomate<br>Brócoli<br>Pan de GIE<br>Uvas                 |
| 23 Leche<br>Jugo 100% de manzana<br>Chex<br><br>Leche<br>Pavo con salsa<br>Puré de papas<br>Coles de Bruselas<br>Pan de GIE<br>Mandarina | 24 Leche<br>Palitos de queso<br>Galletas con canela de GIE<br>Arándanos<br><br>Leche<br>Pollo frito<br>Ejotes<br>Pan de GIE<br>Durazno cortado en cubitos                             | 25 Leche<br>Bagel de GIE<br>Queso crema<br>Puré de manzana<br><br>Leche<br>Jamón de pavo y queso<br>Lechuga y palitos de zanahoria<br>Pan de GIE<br>Crema de tomate<br>Fresas | 26 Leche<br>Galletas con canela de GIE<br>Yogur<br>Piña en cubitos<br><br>Leche<br>Ziti al horno con queso mozzarella<br>Ensalada mixta<br>Aderezo<br>Pan 100% DE GIE<br>½ pera | 27 Leche<br>Kix integral<br>Fresas<br><br>Leche<br>Pollo a la barbacoa<br>Parmesano<br>Pan de GIE<br>Ejotes<br>Uvas                                 |
| 30 Leche<br>Rice Krispies<br>½ Manzana<br><br>Leche<br>Estofado de res con papas<br>Verduras mixtas<br>Pan de GIE<br>Moras               | 31 Leche<br>Panqué inglés de GIE<br>Mermelada<br>½ Kiwi<br><br>Leche<br>Torta de pollo con queso de pan de GIE<br>Brócoli<br>Durazno cortado en cubitos                               |   |   |   |

|                  |               |                                  |  |
|------------------|---------------|----------------------------------|--|
| <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<br>Fruta: ¼ taza<br>Granos: ½ onza eq. |

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