



# WILMINGTON HEAD START, INC.

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

## MENU OCTOBER 2022


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>3 Milk Cinnamon raisin WGR bagel Cream cheese ½ Orange</p> <p>Milk WGR spaghetti with beef balls Tomato sauce Tossed salad Dressing Grapes</p>	<p>4 Milk WGR English muffins Jelly ½ Kiwi</p> <p>Milk Chicken cheese steak WGR roll Broccoli Diced Peaches</p>	<p>5 Milk Vanilla Yogurt WGR granola Diced pears</p> <p>Milk Honey Turkey and Cheese WGR bread Carrot sticks Strawberries</p>	<p>6 Milk Blueberry muffin ½ Banana</p> <p>Milk Turkey meatballs With gravy Sliced potatoes Asparagus WGR roll Plum</p>	<p>7 Milk Applesauce Whole grain Cheerios</p> <p>Milk Chicken Caesar salad WGR croutons Dressing Mandarin oranges</p>
<p>10 Milk Raisin Bran 100% grape Juice</p> <p>Milk Whole wheat Lasagna rolls Green beans WGR bread Blackberries</p>	<p>11 Milk Cheese stick WGR graham crackers Blueberries</p> <p>Milk Honey Bbq Chicken Asparagus WGR roll Diced peaches</p>	<p>12 Milk WGR corn muffin ½ Apple</p> <p>Milk Roast turkey Cheese Celery sticks WGR bread Mustard/mayo Plums</p>	<p>13 Milk WGR raisin Bread spread ½ Orange</p> <p>Milk Chicken Caesar salad Crouton WGR roll Dressing Diced pineapple</p>	<p>14 Milk Rice Chex Raspberries</p> <p>Milk Beef meatball Parmesan Tomato sauce Broccoli WGR roll Grapes</p>
<p>17 Milk Raisin Bran Mandarin Oranges</p> <p>Milk Chicken Potpie Mixed vegetables WGR bread Nectarines</p>	<p>18 Milk WGR bagel Cream cheese ½ Pear</p> <p>Milk Chopped beef steak Peas WGR roll Blueberries</p>	<p>19 Milk WGR blueberry Muffins 100% Orange juice</p> <p>Milk ½ Turkey &amp; cheese sandwich &amp; carrot sticks 100% WGR Bread Baked chips ½ Kiwi</p>	<p>20 Milk Honey wheat English muffin and Butter Mixed fruit</p> <p>Milk Chicken Taco Shredded cheese/ Lettuce Corn WGR tortilla chips Diced pineapples</p>	<p>21</p>
<p>24 Milk 100% Apple juice Chex</p> <p>Milk Turkey With Gravy Mashed Potatoes Brussel sprouts WGR roll Mandarin oranges</p>	<p>25 Milk Cheese sticks WGR Graham Crackers Cranberries</p> <p>Milk Fried chicken Green beans WGR roll Diced peaches</p>	<p>26 Milk Apple sauce 100% WGR bagels Cream cheese</p> <p>Milk Turkey ham &amp; cheese Lettuce &amp; carrot sticks 100% WGR bread Tomato soup Strawberries</p>	<p>27 Milk WGR graham crackers Yogurt Diced pineapples</p> <p>Milk Baked ziti with mozzarella cheese Tossed salad Dressing 100% WGR bread ½ Pear</p>	<p>28 Milk Whole grain Kix Strawberries</p> <p>Milk Bbq Chicken parmesan WGR roll Green beans Grapes</p>
<p>31 Milk Rice Krispies ½ Apple</p> <p>Milk Beef stew with Potatoes Mixed vegetables WGR Bread Blackberries</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=WGR Rich

**WILMINGTON HEAD START, INC.**  
**[WWW.WILMHEADSTART.ORG](http://WWW.WILMHEADSTART.ORG)**  
**MENU DE OCTUBRE DEL 2022**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Leche Bagel de GIE con pasas y canela Queso crema ½ Naranja  Leche Espagueti de GIE con albóndigas de res Salsa de tomate Ensalada mixta Aderezo Uvas	4 Leche Panqué inglés de GIE Mermelada ½ Kiwi  Leche Torta de pollo con queso Pan de GIE Brócoli Durazno en cubitos	5 Leche Yogur de vainilla Granola de GIE Pera en cubitos  Leche Pavo con queso Pan de GIE Palitos de zanahoria Fresas	6 Leche Panqué con arándanos ½ Plátano  Leche Albóndigas de pavo con salsa Papa en rodajas Espárragos Pan de GIE Ciruela	7 Leche Puré de manzana Cheerios integrales  Leche Ensalada César con pollo Crutones de GIE Aderezo Mandarina
10 Leche Raisin Bran Jugo 100% de uva  Leche Lasaña integral Ejotes Pan de GIE Moras	11 Leche Palito de queso Galletas on canela de GIE Moras azules  Leche Pollo a la bbq Espárragos Pan de GIE Durazno en cubitos	12 Leche Panqué de maíz de GIE ½ Manzana  Leche Pavo asado Queso Palitos de apio Pan de GIE Mostaza/mayonesa Ciruela	13 Leche Pan con pasas de GIE Mantequilla ½ Naranja  Leche Ensalada César con pollo Crutones Pan de GIE Aderezo Piña en cubitos	14 Leche Rice Chex Frambuesas  Leche Albóndigas de res Parmesano Salsa de tomate Brócoli Pan de GIE Uvas
17 Leche Raisin Bran Mandarina  Leche Pastel de pollo Vegetales mixtos Pan de GIE Durazno	18 Leche Bagel de GIE Queso crema ½ Pera  Leche Filete de ternera picado Guisantes Pan de GIE Arándanos	19 Leche Panqué de arándanos de GIE 100% Jugo de naranja  Leche ½ Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria Pan de GIE Papas fritas al horno ½ Kiwi	20 Leche Panqué Inglés de GEI con miel y mantequilla Fruta mixta  Leche Tacos de pollo Queso rallado/ Lechuga Elote Totopos de GIE Piña en cubitos	21 
24 Leche 100% Jugo de manzana Chex  Leche pavo con salsa Puré de papa Coles de Bruselas Pan de GIE Mandarina	25 Leche Palitos de queso Galletas con canela de GIE Arándanos  Leche Pollo frito Ejotes Pan de GIE Durazno cortado en cubitos	26 Leche Bagel de GIE Queso crema Puré de manzana  Leche jamón de pavo y queso Palitos de lechuga y zanahoria Pan de GIE Crema de tomate Fresas	27 Leche Galletas con canela de GIE Yogur Piña en cubitos  Leche Pasta Ziti al horno con queso mozzarella Ensalada mixta Aderezo Pan de GIE ½ Pera	28 Leche Kix integrales Fresas  Leche Pollo a la bbq Pan de GIE Ejotes Uvas
31 Leche Rice Krispies ½ Manzana  Leche Estofado de res con papas Vegetales mixtos Pan de GIE Moras				

<b>DESAYUNO:</b>	<b>Leche: ¾ taza</b>	<b>Vegetales, fruta o ambos: ½ taza</b>	<b>Granos: ½ onza eq.</b>
<b>ALMUERZO:</b>	<b>Leche: ¾ taza</b>	<b>Carne o alt.: 1½ onza</b>	<b>Vegetales: ¼ taza</b> <b>Fruta: ¼ taza</b> <b>Granos: ½ onza eq.</b>

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