



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU NOVEMBER 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>2 Milk Whole grain cereal Grapes</p> <p>Milk Whole grain beef taco quesadilla String beans Pineapple</p>	<p>3 CLOSED</p> 	<p>4 Milk Whole grain cinnamon roll Apple slices</p> <p>Milk Whole grain bean and cheese burrito wrapped Corn Diced pear</p>	<p>5 Milk Whole grain bagel with cream cheese Mandarin-oranges</p> <p>Milk Whole grain turkey pepperoni and turkey sausage calzone Broccoli Tropical fruit</p>	<p>6 Milk Whole grain blueberry pancakes Peaches</p> <p>Milk Whole grain pepperoni and cheese wrapped Carrots Orange</p>
<p>9 Milk Whole grain cereal Mandarin oranges</p> <p>Milk Whole grain grill cheese sandwich Broccoli Diced pineapple</p>	<p>10 Milk Whole grain corn muffin Banana</p> <p>Milk Whole grain turkey ham and cheese sandwich String beans Fruit medley</p>	<p>11 Milk Whole grain sausage, egg and cheese croissant Apple</p> <p>Milk Stuffed shells with marinara sauce Corn Whole grain roll Tropical fruit</p>	<p>12 Milk Whole grain English muffin with jelly Orange</p> <p>Milk Whole grain turkey pepperoni and turkey sausage calzone Broccoli Apple</p>	<p>13 Milk Whole grain graham crackers Yogurt Blueberries</p> <p>Milk Chicken Caesar salad Whole grain roll Apricots</p>
<p>16 Milk Whole grain cinnamon roll Banana</p> <p>Milk Whole grain beef and bean burrito String beans Diced pineapple</p>	<p>17 Milk Whole grain blueberry muffin Orange</p> <p>Milk Whole grain turkey ham and cheese sandwich Corn Blueberries</p>	<p>18 Milk Whole grain croissant with sausage, egg and cheese Apple slices</p> <p>Milk Cheese ravioli with marinara sauce Diced carrots Apricots</p>	<p>19 Milk Whole grain bagel with cream cheese Apple sauce</p> <p>Milk Whole grain turkey pepperoni and turkey sausage calzone Broccoli Tropical fruit</p>	<p>20 Milk Whole grain crackers Yogurt Peaches</p> <p>Milk Whole grain turkey and cheese sandwich Corn Tropical fruit</p>
<p>23 Milk Whole grain cereal Mandarin oranges</p> <p>Milk Whole grain chicken bbq quesadilla Collard greens Pears</p>	<p>24 Milk Whole grain corn muffin Banana</p> <p>Milk Whole grain turkey ham and cheese sandwich String beans Fruit medley</p>	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27 CLOSED</p> 
<p>30 Milk Whole grain cereal Grapes</p> <p>Milk Whole grain beef taco quesadilla String beans Pineapple</p>				

BEAKFAST:	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



WILMINGTON HEAD START, INC.
WWW.WILMHEADSTART.ORG
MENU NOVIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Leche Cereal integral Uvas</p> <p>Leche Taco-quesadilla integral con carne de res Ejotes Piña</p>	<p>3 CERRADO</p> 	<p>4 Leche Rol de canela integral Manzana en rebanadas</p> <p>Leche Wrap integral de frijol con pollo Elote Pera en trocitos</p>	<p>5 Leche Bagel integral con queso crema Mandarinas</p> <p>Leche Calzón integral de peperoni y chorizo de pavo Brócoli Fruta tropical</p>	<p>6 Leche Hot cakes integrales con moras azules Durazno</p> <p>Leche Wrap integral con peperoni y queso Zanahorias Naranja</p>
<p>9 Leche Cereal integral Mandarinas</p> <p>Leche Sandwich integral con queso a la parrilla Brócoli Piña en trocitos</p>	<p>10 Leche Panqué integral de elote Plátano</p> <p>Leche Sandwich integral de jamón y queso Ejotes Frutas mixtas</p>	<p>11 Leche Croissant integral con chorizo de pavo y queso Manzana</p> <p>Leche Conchas rellenas con salsa de tomate Pan integral Elote Fruta tropical</p>	<p>12 Leche Panqué inglés integral con mermelada Naranja</p> <p>Leche Calzón integral de peperoni y chorizo de pavo Brócoli Manzana</p>	<p>13 Leche Galletas integrales con canela Yogurt Moras</p> <p>Leche Ensalada César con pollo Pan integral Chabacano</p>
<p>16 Leche Rol de canela integral Plátano</p> <p>Leche Burrito integral de carne de res con frijoles Ejotes Piña en trocitos</p>	<p>17 Leche Panqué integral de moras azules Naranja</p> <p>Leche Sandwich con pan integral de jamón y queso Elote Moras azules</p>	<p>18 Leche Croissant integral con chorizo, huevo y queso Manzana en rebanadas</p> <p>Leche Ravioles con queso en salsa de tomate Zanahoria en cubitos Chabacanos</p>	<p>19 Leche Bagel integral con queso crema Puré de manzana</p> <p>Leche Calzón integral de peperoni y chorizo de pavo Brócoli Fruta tropical</p>	<p>20 Leche Galletas integrales Yogurt Durazno</p> <p>Leche Sandwich integral de pavo con queso Elote Fruta tropical</p>
<p>23 Leche Cereal integral Mandarinas</p> <p>Leche Quesadilla integral con pollo a la barbeque Col rizada Peras</p>	<p>24 Leche Panqué integral de elote Plátano</p> <p>Leche Sandwich integral de jamón y queso Ejotes Frutas mixtas</p>	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27 CERRADO</p> 
<p>30 Leche Cereal integral Uvas</p> <p>Leche Taco-quesadilla integral con carne de res Ejotes Piña</p>				

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.

MENU SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO