



WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU JULY, 2022


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 Milk Cheerios Diced pears Milk WGR stuffed cheese shells w/ Tomato sauce Green beans Grapes
4 CLOSED 	5 Milk Blueberry muffins Apple Milk Bbq honey chicken Coleslaw WGR Bread and butter Plum	6 Milk Corn Flakes Pineapple Milk Honey Turkey and Cheese Sandwich Carrot sticks WGR bread Kiwi	7 Milk WGR bagel Cream cheese Mixed fruit cups Milk Salisbury steak Mashed potatoes WGR roll Broccoli Grapes	8 Milk Rice Chex Peach Milk Turkey slice WGR Tortilla Shredded lettuce Grated cheese Corn ½ Orange
11 Milk Rice Krispies Applesauce Milk Chicken Caesar salad WGR roll Croutons Parmesan cheese Dressing Blueberries	12 Milk Cheese stick WGR bread 100% Cranberry juice Milk Oven baked chicken Asparagus WGR bread Diced pears	13 Milk WGR corn muffins Blackberries Milk Spinach Salad (Chopped egg, cheese, turkey bacon) Dressing WGR roll Grapes	14 Milk WGR cinnamon bread Apple sauce cup Milk Spaghetti w/meat sauce WGR bread Butter Asparagus Mix fruit cup	15 Milk Rice Krispies ½ Orange Milk Chicken salad Lettuce ½ WGR Kaiser roll Peach
18 Milk Cheerios Raspberries Milk Chicken cheese steak Tossed Salad Dressing WGR roll Diced pineapple	19 Milk WGR bagel Cream cheese 100% apple juice Milk Sloppy Joe's WGR burger bun Corn Strawberries	20 Milk Rice Chex Grapes Milk Beef bologna & cheese sandwich WGR bread Celery sticks ½ Kiwi	21 Milk Vanilla yogurt WGR graham crackers Mandarin oranges Milk Macaroni & cheese Stew tomato WGR roll Blueberries	22 Milk WGR English muffins Jelly Diced pineapples Milk Chicken salad (make your own) Lettuce WGR bread Mixed Fruit cup
25 Milk Cereal Choice ½ Banana Milk Chopped steak Peas WGR roll nectarine	26 Milk WGR blueberry muffins 100% Cranberry-apple juice Milk Linguini Alfredo w/chicken & mozzarella Tossed Salad Dressing Watermelon	27 Milk Blueberries Yogurt WGR granola Milk BBQ chicken Rice pilaf Broccoli WGR bread & butter Blackberries	28 Milk Cheese stick WGR graham crackers Plum Milk Turkey and cheese WGR bread Lettuce Carrot sticks Peach	29 Milk Corn Flakes Pear Milk Cobb salad (Chicken, avocado, turkey bacon bits, lettuce) WGR roll 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.

WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU JULIO DEL 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Leche Cheerios Pera en cubitos Leche Conchas de GIE rellenas de queso con salsa de tomate Ejotes Uvas
4 CERRADO 	5 Leche Panqué con moras azules Manzana Leche Pollo a la barbeque Ensalada de col Pan de GIE y mantequilla Ciruela	6 Leche Corn Flakes Piña Leche Sándwich de Pavo y Queso Palitos de zanahoria Pan de GIE Kiwi	7 Leche Bagel de GIE Queso crema Frutas mixtas Leche Carne Salisbury Puré de papa Pan de GIE Brócoli Uvas	8 Leche Rice Chex Durazno Leche Rebanada de pavo Tortilla de GIE Lechuga picada Queso rallado Maíz ½ naranja
11 Leche Rice Krispies Puré de manzana Leche Ensalada César con pollo Pan de GIE Crutones Queso parmesano Aderezo Arándanos	12 Leche Palitos de queso Pan de GIE 100% jugo de arándano Leche Pollo al horno Espárragos Pan de GIE Pera en cubitos	13 Leche Panqué de maíz de GIE Moras Leche Ensalada de espinacas (huevo picado, queso, tocino de Pavo) Aderezo Pan de GIE Uvas	14 Leche Pan de canela de GIE Puré de manzana Leche Espaguetis con salsa de carne Pan de GIE Mantequilla Espárragos Frutas mixtas	15 Leche Rice Krispies ½ Naranja Leche Ensalada de pollo Lechuga ½ pan de GIE Durazno
18 Leche Cheerios Frambuesas Leche Filete de pollo con queso Ensalada mixta Aderezo Pan de GIE Piña en cubitos	19 Leche Pan de GIE Queso crema 100% jugo de manzana Leche Sloppy Joe Pan de hamburguesa de GIE Elote Fresas	20 Leche Rice Chex Uvas Leche Sándwich de mortadela y queso Pan de GIE Palitos de apio ½ kiwi	21 Leche Yogur de vainilla Galletas con canela de GIE Mandarinas Leche Macarrones con queso Tomate estofado Pan de GIE Arándanos	22 Leche Panqué inglés de GIE Mermelada Piña en cubitos Leche Ensalada de pollo (tú la creas) Lechuga Pan de GIE Futas mixtas
25 Leche Cereal a elegir ½ plátano Leche Bistec picado Chícharos Pan de GIE Mandarina	26 Leche Panqué de arándanos de GIE Jugo 100% de arándano y manzana Leche Linguini Alfredo con pollo y mozzarella Ensalada mixta Aderezo Sandía	27 Leche Arándanos Yogur Granola de GIE Leche Pollo a la barbacoa Arroz pilaf Brócoli Pan de GIE y mantequilla Moras	28 Leche Palito de queso Galletas con canela de GIE Ciruela Leche pavo y queso Pan de GIE Lechuga Palitos de zanahoria Durazno	29 Leche Corn flakes Pera Leche Ensalada Cobb (pollo, aguacate, pedacitos de tocino de pavo, lechuga) Pan de GIE Arándanos

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