



# WILMINGTON HEAD START, INC.

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

## MENU AUGUST, 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Milk Whole grain Kix Mandarin-oranges  Milk Beef Chili Tossed salad WGR roll Ranch dressing Nectarine	2 Milk WGR Raisin bread Butter Cantaloupe  Milk Ravioli Meat sauce Green beans WGR bread Pear	3 Milk Whole grain Rice Krispies 100% Orange juice  Milk Deli turkey & cheese sandwich WGR bread Celery sticks Grapes	4 Milk WGR bagel Cream cheese Strawberries  Milk Roast beef Succotash WGR bread with butter ½ Orange	5 Milk Special K Mixed fruit  Milk Bologna & cheese WGR bread Lettuce Baked chips Watermelon
8 Milk Raisin bran Strawberries  Milk Chopped steak with gravy Broccoli WGR bread Nectarine	9 Milk Apple sauce WGR raisin bread  Milk WGR linguini Chicken w/Alfredo sauce Tossed salad Salad dressing Grapes	10 Milk WGR blueberry muffin Apple  Milk Chicken salad WGR bread Carrot sticks Ranch dressing Kiwi	11 Milk Whole grain Special K Honey dew  Milk Sloppy Joe WGR roll Green beans Plum	12 Milk WGR bagel Cream cheese ½ Banana  Milk Chicken strips fajita Rice pilaf Broccoli WGR roll Peach
15 Milk Corn Flakes Diced peaches  Milk Cheese burger Broccoli WGR bun Black berries	16 Milk Blueberry Muffin ½ Banana  Milk Chicken Vegetable Stir Fry WGR rice Fortune cookie Pineapple	17 Milk Yogurt WGR graham crackers Strawberries  Milk Turkey and cheese sandwich WGR bread Carrot sticks Peach	18 Milk WGR English muffin Jelly ½ Banana  Milk Chicken cheese steak WGR bun Green beans Blueberries	19 Milk WG Cheerios 100% Apple juice  Milk Turkey & cheese sandwich Celery sticks WGR bread Lettuce Cantaloupe

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 Riched**

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

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
1 Leche Kix integral Mandarina  Leche Chile de res Ensalada mixta Pan de GIE Aderezo Ranch Durazno	2 Leche Pan de pasas de GIE Mantequilla Melón  Leche Ravioles Salsa de carne Ejotes Pan de GIE Pera	3 Leche Rice Krispies integral 100% Jugo de naranja  Leche Sándwich de pavo y queso Pan de GIE Palitos de apio Uvas	4 Leche Bagel de GIE Queso crema Fresas  Leche Carne asada Calabaza Pan de GIE con mantequilla ½ naranja	5 Leche Special K Fruta mixta  Leche Mortadela y queso Pan de GIE Lechuga Papas horneadas Sandía
8 Leche Raisin bran Fresas  Leche Bistec picado con salsa Brócoli Pan de GIE Durazno	9 Leche Puré de manzana Pan de pasas de GIE  Leche Linguini de GIE Pollo con salsa Alfredo Ensalada mixta Aderezo Uvas	10 Leche Panqué de GIE con arándanos Manzana  Leche Ensalada de pollo Pan de GIE Palitos de zanahoria Aderezo Ranch Kiwi	11 Leche Special K de grano entero Melón chino  Leche Carne molida con vegetales Pan de GIE Ejotes Ciruela	12 Leche Bagel de GIE Queso crema ½ plátano  Leche Fajita de tiras de pollo Arroz pilaf Brócoli Pan de GIE Durazno
15 Leche Corn flakes Duraznos cortados en cubitos  Leche Hamburguesa con queso Brócoli Pan de GIE Moras	16 Leche Panqué de GIE con arándanos ½ plátano  Leche Pollo con verduras esteilo chino Arroz de GIE Galleta de la fortuna Piña	17 Leche Yogur Galletas de GIE con canela Fresas  Leche Sándwich de pavo y queso Pan de GIE Palitos de zanahoria Durazno	18 Leche Panqué inglés de GIE Mermelada ½ plátano  Leche Torta de pollo con queso Pan de GIE Ejotes Arándanos	19 Leche Cheerios de GI 100% Jugo de manzana  Leche Sándwich de pavo y queso Palitos de apio Pan de GIE Lechuga Melón

<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    Fruta: ¼ taza    Granos: ½ onza eq.</b>

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