



# WILMINGTON HEAD START, INC.

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

## MENU JULY, 2024


| MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY  |
|--|---|---|---|---|
| <p>1 Milk<br/>WGR bagel<br/>Cream cheese<br/>Mixed fruit cups</p> <p>Milk<br/>Salisbury steak<br/>Mashed potatoes<br/>WGR roll<br/>Broccoli<br/>Grapes</p>     | <p>2 Milk<br/>Rice Chex<br/>Peach</p> <p>Milk<br/>Chicken tacos<br/>WGR Tortilla<br/>Shredded lettuce<br/>Grated cheese<br/>Corn<br/>½ Orange</p>   | <p>3 Milk<br/>Yogurt<br/>Granola</p> <p>Milk<br/>Honey Turkey and<br/>Cheese Sandwich<br/>Carrot sticks<br/>WGR bread<br/>Kiwi</p>                                  | <p>4 <b>CLOSED</b></p>    | <p>5 <b>CLOSED</b></p>  |
| <p>8 Milk<br/>Rice Krispies<br/>Applesauce</p> <p>Milk<br/>Chicken Caesar salad<br/>WGR roll<br/>Croutons<br/>Parmesan cheese<br/>Dressing<br/>Blueberries</p> | <p>9 Milk<br/>Cheese stick<br/>WGR crackers<br/>100% Cranberry juice</p> <p>Milk<br/>Oven baked chicken<br/>Asparagus<br/>WGR bread<br/>Diced pears</p>                                     | <p>10 Milk<br/>WGR corn muffins<br/>Blackberries</p> <p>Milk<br/>Spinach Salad<br/>(Chopped egg,<br/>cheese, turkey bacon)<br/>Dressing<br/>WGR roll<br/>Grapes</p> | <p>11 Milk<br/>WGR cinnamon bread<br/>Apple sauce cup</p> <p>Milk<br/>Spaghetti w/meat<br/>sauce<br/>WGR bread<br/>Butter<br/>Asparagus<br/>Mix fruit cup</p>     | <p>12 Milk<br/>Rice Krispies<br/>½ Orange</p> <p>Milk<br/>Chicken salad<br/>Lettuce<br/>½ WGR Kaiser roll<br/>Peach</p>   |
| <p>15 Milk<br/>Cheerios<br/>Raspberries</p> <p>Milk<br/>Chicken cheese steak<br/>Tossed Salad<br/>Dressing<br/>WGR roll<br/>Diced pineapple</p>                | <p>16 Milk<br/>WGR bagel<br/>Cream cheese<br/>100% apple juice</p> <p>Milk<br/>Sloppy Joe's<br/>WGR burger bun<br/>Corn<br/>Strawberries</p>  | <p>17 Milk<br/>Rice Chex<br/>Grapes</p> <p>Milk<br/>Beef bologna &amp;<br/>cheese sandwich<br/>WGR bread<br/>Celery sticks<br/>½ Kiwi</p>                           | <p>18 Milk<br/>Vanilla yogurt<br/>WGR graham crackers<br/>Mandarin oranges</p> <p>Milk<br/>Macaroni &amp; cheese<br/>Stew tomato<br/>WGR roll<br/>Blueberries</p> | <p>19 Milk<br/>WGR English muffins<br/>Jelly<br/>Diced pineapples</p> <p>Milk<br/>Chicken salad<br/>(make your own)<br/>Lettuce<br/>WGR bread<br/>Mixed Fruit cup</p> |
| <p>22 Milk<br/>Cereal Choice<br/>½ Banana</p> <p>Milk<br/>Chopped steak<br/>Rice<br/>Peas<br/>WGR roll<br/>nectarine</p>                                       | <p>23 Milk<br/>WGR blueberry<br/>muffins<br/>100% Cranberry-<br/>apple juice</p> <p>Milk<br/>Linguini Alfredo<br/>w/chicken &amp;<br/>mozzarella<br/>Tossed Salad<br/>Dressing<br/>Kiwi</p> | <p>24 Milk<br/>Blueberries<br/>Yogurt<br/>WGR granola</p> <p>Milk<br/>BBQ chicken<br/>Rice pilaf<br/>Broccoli<br/>WGR bread &amp; butter<br/>Blackberries</p>       | <p>25 Milk<br/>Cheese stick<br/>WGR graham crackers<br/>Plum</p> <p>Milk<br/>Turkey and cheese<br/>WGR bread<br/>Lettuce<br/>Carrot sticks<br/>Peach</p>          | <p>26 Milk<br/>Corn Flakes<br/>Pear</p> <p>Milk<br/>Cobb salad (Chicken,<br/>avocado, turkey bacon<br/>bits, lettuce)<br/>WGR roll<br/>Blueberries</p>                |
| <p>29 Milk<br/>Blueberry muffins<br/>Apple</p> <p>Milk<br/>Bbq honey chicken<br/>Coleslaw<br/>WGR Bread and butter<br/>Plum</p>                                | <p>30 Milk<br/>WGR Raisin bread<br/>Butter<br/>Cantaloupe</p> <p>Milk<br/>Ravioli<br/>Meat sauce<br/>Green beans<br/>WGR bread<br/>Pear</p>   | <p>31 Milk<br/>Whole grain Rice<br/>Krispies<br/>100% Orange juice</p> <p>Milk<br/>Deli turkey &amp; cheese<br/>sandwich<br/>WGR bread<br/>Lettuce<br/>Grapes</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 JULIO DEL 2024**

| <b>LUNES</b>   | <b>MARTES</b>   | <b>MIERCOLES</b>   | <b>JUEVES</b>  | <b>VIERNES</b>  |
|--|---|--|--|---|
| <p>1 Leche<br/>Bagel de GIE<br/>Queso crema<br/>Frutas mixtas</p> <p>Leche<br/>Carne Salisbury<br/>Puré de papa<br/>Pan de GIE<br/>Brócoli<br/>Uvas</p>                  | <p>2 Leche<br/>Rice Chex<br/>Durazno</p> <p>Leche<br/>Rebanada de pavo<br/>Tortilla de GIE<br/>Lechuga picada<br/>Queso rallado<br/>Maíz<br/>½ naranja</p>                          | <p>3 Leche<br/>Yogurt<br/>Graonola</p> <p>Leche<br/>Sándwich de Pavo y Queso<br/>Palitos de zanahoria<br/>Pan de GIE<br/>Kiwi</p>                                    | <p>4 <b>CERRADO</b></p>    | <p>5 <b>CERRADO</b></p>   |
| <p>8 Leche<br/>Rice Krispies<br/>Puré de manzana</p> <p>Leche<br/>Ensalada César con pollo<br/>Pan de GIE<br/>Crutones<br/>Queso parmesano<br/>Aderezo<br/>Arándanos</p> | <p>9 Leche<br/>Palitos de queso<br/>Galletas de GIE<br/>100% jugo de arándano</p> <p>Leche<br/>Pollo al horno<br/>Espárragos<br/>Pan de GIE<br/>Pera en cubitos</p>                 | <p>10 Leche<br/>Panqué de maíz de GIE<br/>Moras</p> <p>Leche<br/>Ensalada de espinacas (huevo picado, queso, tocino de Pavo)<br/>Aderezo<br/>Pan de GIE<br/>Uvas</p> | <p>11 Leche<br/>Pan de canela de GIE<br/>Puré de manzana</p> <p>Leche<br/>Espaguetis con salsa de carne<br/>Pan de GIE<br/>Mantequilla<br/>Espárragos<br/>Frutas mixtas</p>  | <p>12 Leche<br/>Rice Krispies<br/>½ Naranja</p> <p>Leche<br/>Ensalada de pollo<br/>Lechuga<br/>½ pan de GIE<br/>Durazno</p>   |
| <p>15 Leche<br/>Cheerios<br/>Frambuesas</p> <p>Leche<br/>Filete de pollo con queso<br/>Ensalada mixta<br/>Aderezo<br/>Pan de GIE<br/>Piña en cubitos</p>                 | <p>16 Leche<br/>Pan de GIE<br/>Queso crema<br/>100% jugo de manzana</p> <p>Leche<br/>Sloppy Joe<br/>Pan de hamburguesa de GIE<br/>Elote<br/>Fresas</p>                              | <p>17 Leche<br/>Rice Chex<br/>Uvas</p> <p>Leche<br/>Sándwich de mortadela y queso<br/>Pan de GIE<br/>Palitos de apio<br/>½ kiwi</p>                                  | <p>18 Leche<br/>Yogur de vainilla<br/>Galletas con canela de GIE<br/>Mandarinas</p> <p>Leche<br/>Macarrones con queso<br/>Tomate estofado<br/>Pan de GIE<br/>Arándanos</p>   | <p>19 Leche<br/>Panqué inglés de GIE<br/>Mermelada<br/>Piña en cubitos</p> <p>Leche<br/>Ensalada de pollo (tú la creas) Lechuga<br/>Pan de GIE<br/>Futas mixtas</p> |
| <p>22 Leche<br/>Cereal a elegir<br/>½ plátano</p> <p>Leche<br/>Bistec picado<br/>Arroz<br/>Chícharos<br/>Pan de GIE<br/>Mandarina</p>                                    | <p>23 Leche<br/>Panqué de arándanos de GIE<br/>Jugo 100% de arándano y manzana</p> <p>Leche<br/>Linguini Alfredo con pollo y mozzarella<br/>Ensalada mixta<br/>Aderezo<br/>Kiwi</p> | <p>24 Leche<br/>Arándanos<br/>Yogur<br/>Granola de GIE</p> <p>Leche<br/>Pollo a la barbacoa<br/>Arroz pilaf<br/>Brócoli<br/>Pan de GIE y mantequilla<br/>Moras</p>   | <p>25 Leche<br/>Palito de queso<br/>Galletas con canela de GIE<br/>Ciruela</p> <p>Leche<br/>pavo y queso<br/>Pan de GIE<br/>Lechuga<br/>Palitos de zanahoria<br/>Durazno</p> | <p>26 Leche<br/>Corn flakes<br/>Pera</p> <p>Leche<br/>Ensalada Cobb (pollo, aguacate, pedacitos de tocino de pavo, lechuga)<br/>Pan de GIE<br/>Arándanos</p>        |
| <p>29 Leche<br/>Cheerios<br/>Pera en cubitos</p> <p>Leche<br/>Conchas de GIE rellenas de queso con salsa de tomate<br/>Ejotes<br/>Uvas</p>                               | <p>30 Leche<br/>Pan de pasas DE GIE<br/>Mantequilla<br/>Melón</p> <p>Leche<br/>Ravioles<br/>Salsa de carne<br/>Ejotes<br/>Pan de GIE<br/>Pera</p>                                   | <p>31 Leche<br/>Rice Krispies integrales<br/>Jugo 100% de naranja</p> <p>Leche<br/>Sándwich de pavo y queso Deli<br/>pan de GIE<br/>Lechuga<br/>Uvas</p>             |  |   |

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

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