






# HEAD START INCLUSION & PSE BREAKFAST MENU NOVEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
		<b>November 1</b> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 2</b> Grape Juice (4 oz.) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)
<b>November 6</b> Apple Sauce (1/2 Cup) Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 7</b> 	<b>November 8</b> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 9</b> Mandarin Orange Cup (4 oz.) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)
<b>November 13</b> Apple Sauce (1/2 Cup) W.G. Kix Cereal (.5 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 14</b> Peach Cup (4.4 oz.) W.G. Waffles (2.6 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 15</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. L.F. Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 16</b> Apple Wedges (2 oz.) W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz.) R.F. Mozzarella String Cheese (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)
<b>November 20</b> Apple Sauce (1/2 Cup) Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 21</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. Pancakes (3.03 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 22</b> 	<b>November 23</b> 
<b>November 27</b> Apple Sauce (1/2 Cup) Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 28</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. Pancakes (3.03oz) Milk 1% (3/4 Cup) 	<b>November 29</b> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 30</b> Mandarin Orange Cup (4 oz.) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)

**Head Start Centers:**

**Gordon**

**TCHS Pickering**

**BREAKFAST GUIDELINES AGE 3-5:**






- Milk ¾ Cup
- Vegetable/Fruit or both, ½ Cup
- Grains .5 oz. equivalent
- Meat/MA may be served in place of the grain component up to 3 times per week.

One (1) serving from all 3 components.

**DUE TO SUPPLY CHAIN ISSUES MENU IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE.**

**SYLVIE BACCARO, R.D. LDN**  
FOOD SERVICE MANAGER  
610-613-0859  
OR  
**PHILIP RADICK**  
ASSISTANT FOOD SERVICE MANAGER  
302-287-1780  
OR  
**AMY DOLLARD**  
CAFETERIA MANAGER  
302-268-3202

# INCLUSIÓN DE HEAD START Y MENÚ DE DESAYUNO PSE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
		<b>1 de noviembre</b> duraznos en rodajas (1/2 taza) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Tazón de cereal (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>2 de noviembre</b> Jugo de uva (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)
<b>6 de noviembre</b> Puré de manzana (1/2 taza) Tazón de cereal Honey Cheerios (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>7 de noviembre</b> 	<b>8 de noviembre</b> duraznos en rodajas (1/2 taza) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Tazón de cereal (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>9 de noviembre</b> Taza de mandarina (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)
<b>13 de noviembre</b> Puré de manzana (1/2 taza) Cereal W.G. Kix (.5 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>14 de noviembre</b> Taza de durazno (4.4 oz.) W.G. Waffles (2.6 onzas) Leche 1% (3/4 taza)	<b>15 de noviembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) W.G. L.F. Muffin de plátano (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>16 de noviembre</b> Gajos de manzana (2 oz.) W.G. Vainilla Emoji Graham Crackers (1 oz.) R.F. Queso mozzarella en tiras (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)
<b>20 de noviembre</b> Puré de manzana (1/2 taza) Tazón de cereal multigrano Cheerios (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>21 de noviembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) Panqueques W.G. (3.03 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>22 de noviembre</b> 	<b>23 de noviembre</b> 
<b>27 de noviembre</b> Puré de manzana (1/2 taza) Tazón de cereal multigrano Cheerios (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>28 de noviembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) Panqueques W.G. (3.03oz) Leche 1% (3/4 taza) 	<b>29 de noviembre</b> duraznos en rodajas (1/2 taza) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Tazón de cereal (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>30 de noviembre</b> Taza de mandarina (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)

## Centros Head Start:

**Gordon**

**TCHS Pickering**

## PAUTAS PARA EL DESAYUNO DE 3 A 5 AÑOS:

- Leche 3/4 taza
- Vegetal/Fruta o ambos, 1/2 taza
- Granos equivalentes a .5 onzas
- La carne/MA se puede servir en lugar del componente de grano hasta 3 veces por semana.

Una (1) porción de los 3 componentes.

**DEBIDO A PROBLEMAS EN LA CADENA DE SUMINISTRO, EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.**

**SYLVIE BACCARO, R.D. LDN**  
GERENTE DE SERVICIO DE ALIMENTOS  
610-613-0859

o  
**FELIPE RADICK**  
ASISTENTE DEL GERENTE DE SERVICIO DE ALIMENTOS  
302-287-1780

o  
**AMY DOLLARD**  
GERENTE DE CAFETERÍA  
302-268-3202