

HEAD START INCLUSION & PSE LUNCH & SNACK MENU NOVEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
November 21, 2023 Monthly Happy Birthday Celebration! Add Chocolate Pudding (3 oz.) to Lunch 		November 1 W.G. Chicken Nuggets (5 ea. = 3oz) with Sweet & Sour Dipping Sauce Fried Brown Rice (1/4 cup) Cucumbers with Dip (3 ea. = 1.4 oz) Orange Wedges (1/2) Fortune Cookie Milk 1% (3/4 Cup)	November 2 W.G. Pizza Celery with Dip (3 ea. = 1.4 oz) Petite Apple Milk 1% (¾ Cup)
	Snack W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)
November 6 Turkey (1 oz) & Cheese (2 slices) on W.G. Hamburger Roll Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 cup) Orange Wedges (½) Milk 1% (3/4 Cup)	November 7 NO SCHOOL IN-SERVICE DAY	November 8 W.G. Chicken Tenders (3 ea.= 4 oz) W.G Slider Roll Seasoned Green Beans (1/4 cup) Sliced Peaches (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 9 W.G. French Toast Sticks (2.9 oz) Yogurt (4oz) Hash Brown (1 ea.- 2.25 oz) Sliced Strawberries (¼ Cup) Milk 1% (3/4 Cup)
Snack Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)		Snack Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)
November 13 W.G. Chicken Filet on a W.G. Hamburger Roll Potato Smiles (4 ea-2.4 oz) Diced Pears (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 14 Ham (1oz), Cheese (2 Slices, on W.G. Croissant (2.2oz) Romaine & Shredded Salad (1/2 cup) Petite Apple (1) Milk 1% (3/4 Cup)	November 15 W.G. Popcorn Chicken (8 ea. - 3.2 oz) W.G. Corn Bread (2 oz) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Sliced Peaches (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 16 Special Celebration Open Face Hot Turkey (2.5 oz.) w/Gravy W.G. Dinner Roll (1) Mashed Potatoes (1/4 Cup) Green Beans (1/4 Cup) Mandarin Oranges (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)
Snack Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)
November 20 W.G. Chicken Tenders (3 ea.- 4 oz) Baked Beans (1/3 cup) Sliced Peaches (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 21 W.G. Pizza Cucumbers with Dip (3 ea. = 1.4 oz) Blueberries (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 22 	November 23 
Snack Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)		
November 27 Cheeseburger on a W.G. Hamburger Bun Baked Beans (1/3 cup) Sliced Peaches (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 28 Turkey Beef Taco (3 oz) W.G. Baked Tostitos Scoops (.875 oz) Shredded Lettuce (1/2 Cup) Pineapple Tidbits (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 29 W.G. Chicken Nuggets (5 ea. = 3oz) with Sweet & Sour Dipping Sauce Fried Brown Rice (1/4 cup) Cucumbers with Dip (3 ea. = 1.4 oz) Orange Wedges (1/2) Fortune Cookie Milk 1% (3/4 Cup)	November 30 W.G. Pizza Celery with Dip (3 ea. = 1.4 oz) Petite Apple Milk 1% (¾ Cup)
Snack Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	Snack W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 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 ALMUERZO Y MERIENDA DE PSE NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>21 de noviembre de 2023 ¡Celebración mensual de feliz cumpleaños! Agregue pudín de chocolate (3 oz.) al almuerzo</p> 		<p>1 de noviembre Nuggets de pollo W.G. (5 unidades = 3 oz) con salsa agrdulce Arroz integral frito (1/4 taza) Pepinos con salsa (3 unidades = 1.4 oz) Gajos de naranja (1/2) Galleta Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>2 de noviembre W.G. Pizza Apio con salsa (3 unidades = 1.4 oz) Manzana pequeña Leche 1% (3/4 taza)</p>
	<p>Bocadillo W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Ensalada de Frutas Tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Picaduras de insecto W.G. Cinnamon Graham Cracker (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>
<p>6 de noviembre Pavo (1 oz) y queso (2 rebanadas) en rollo de hamburguesa W.G. Ensalada de lechuga romana y zanahoria rallada (1/2 taza) Gajos de naranja (1/2) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>7 de noviembre <u>NO ESCUELA</u> <u>DÍA DE SERVICIO</u></p>	<p>8 de noviembre Filetes de pollo W.G. (3 unidades = 4 oz) W.G Slider Roll Judías verdes sazonadas (1/4 taza) duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>9 de noviembre Palitos de tostadas francesas W.G. (2.9 oz) Yogur (4 oz) Hash Brown (1 unidad.- 2.25 oz) Fresas en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>
<p>Bocadillo Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>		<p>Bocadillo Ensalada de Frutas Tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Picaduras de insecto W.G. Cinnamon Graham Cracker (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>
<p>13 de noviembre Filete de pollo W.G. en rollo de hamburguesa W.G. Sonrisas de papa (4 unidades a 2.4 oz) Peras cortadas en cubitos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>14 de noviembre Jamón (1 oz), queso (2 rebanadas, en W.G. Croissant (2.2 oz) Ensalada romana y rallada (1/2 taza) Manzana pequeña (1) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>15 de noviembre Pollo con palomitas de maíz W.G. (8 unidades - 3.2 oz) Pan de maíz W.G. (2 oz) Brócoli cocido (1/4 taza) Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>16 de noviembre Celebración especial Pavo caliente de cara abierta (2.5 oz.) con salsa W.G. Panecillo (1) Puré de papas (1/4 taza) Judías verdes (1/4 taza) Mandarinas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>
<p>Bocadillo Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Ensalada de Frutas Tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Picaduras de insecto W.G. Cinnamon Graham Cracker (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>
<p>20 de noviembre Filetes de pollo W.G. (3 unidades.- 4 oz) Frijoles horneados (1/3) taza Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>21 de noviembre W.G. Pizza Pepinos con salsa (3 unidades = 1.4 oz) Arándanos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>22 de noviembre</p> 	<p>23 de noviembre</p> 
<p>Bocadillo Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Galletas de queso W.G. Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>		
<p>27 de noviembre Hamburguesa con queso en un pan de hamburguesa W.G. Frijoles horneados (1/3) taza Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>28 de noviembre Taco de pavo y ternera (3 oz) Cucharadas de Tostitos al Horno W.G. (.875 oz) Lechuga rallada (1/2 taza) Trocitos de piña (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>29 de noviembre Nuggets de pollo W.G. (5 unidades = 3 oz) con salsa agrdulce Arroz integral frito (1/4 taza) Pepinos con salsa (3 unidades = 1.4 oz) Gajos de naranja (1/2) Galleta Leche 1% (3/4 taza)</p>	<p>30 de noviembre W.G. Pizza Apio con salsa (3 unidades = 1.4 oz) Manzana pequeña Leche 1% (3/4 taza)</p>
<p>Bocadillo Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Ensalada de Frutas Tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>	<p>Bocadillo Picaduras de insecto W.G. Cinnamon Graham Cracker (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)</p>

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

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

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

AMY DOLLARD
GERENTE DE CAFETERÍA
302-268-3202