






# HEAD START & PKC BREAKFAST MENU NOVEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<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 3</b> Petite Banana W.G. Soft Pretzel Stick (1 oz.) Yogurt (4 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 10</b> Petite Banana W.G. Soft Pretzel Stick (1 oz.) Yogurt (4 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 (1/2 Cup) W. G. Waffles (2.6 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 15</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. Low Fat 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 17</b> Petite Banana W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (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> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Kix Cereal (.5 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>November 23</b> 	<b>November 24</b> 
<b>November 27</b> 	<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:**

Avon Grove  
Early Discovery Center  
Gordon  
Kennett Square  
Octorara  
Oxford  
Phoenixville Barkley  
Ridgewood  
TCHS Pickering  
West Chester

**BREAKFAST GUIDELINES AGE 3-5:**

- Milk ¾ Cup
- Vegetable ½ Cup
- Fruit 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

# MENÚ DE DESAYUNO HEAD START Y PKC NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<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>3 de noviembre</b> Plátano Pequeño W.G. Barra de pretzel suave (1 oz.) Yogur (4 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>10 de noviembre</b> Plátano Pequeño W.G. Barra de pretzel suave (1 oz.) Yogur (4 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 (1/2 taza) W. G. Waffles (2.6 onzas) Leche 1% (3/4 taza)	<b>15 de noviembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (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>17 de noviembre</b> Plátano Pequeño W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Tazón de cereal (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> duraznos en rodajas (1/2 taza) Cereal W.G. Kix (.5 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>23 de noviembre</b> 	<b>24 de noviembre</b> 
<b>27 de noviembre</b> 	<b>28 de noviembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) Panqueques W.G. (3.03 oz.) 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:**  
Arboleda de Avon  
Centro de Descubrimiento  
Temprano  
Gordon  
Plaza Kennett  
Octorara  
Oxford  
Phoenixville Barkley  
Ridgewood  
TCHS Dickering

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

- Leche 3/4 taza
- Verduras 1/2 taza
- Fruta 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.

**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