



HEAD START & PKC LUNCH MENU NOVEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		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 Egg (1.25 oz) with Cheese (.5 oz) on a W.G. Croissant (2.2 oz) Celery with Dip (3 each = 1.4 oz) Petite Apple. Milk 1% (3/4 Cup)	November 3 W.G. Pizza Sweet Carrots (1/4 Cup) Apple Sauce (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)
November 6 Turkey (1 oz) & Cheese (2 slices) on W.G. Hamburger Roll Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)	NO SCHOOL IN-SERVICE DAY	November 8 Chicken Tenders (3 ea. = 4oz) 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 (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 10 W.G. Macaroni & Cheese (6oz) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Diced Pears (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)
November 13 W.G. Chicken Filet on a W.G. Hamburger Roll Potato Smiles (4 ea.=2.4 oz) Diced Peaches(1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 14 Turkey Beef Taco (3 oz) W.G. Baked Tostitos Scoops (.875 oz) Romaine & Shredded Salad (1/2 cup) Petite Apple (1) Milk 1% (3/4 Cup)	November 15 W.G. Popcorn Chicken (8 ea.= 3.2oz.) W.G. Corn Bread (2 oz) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) 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 C) Green Beans (1/4 Cup) Mandarin Oranges (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	November 17 W.G. Pizza Seasoned Cauliflower (1/4 Cup) Apple Sauce (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 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 E.Z Jammer Wow Butter Sandwich. (2.4 oz) R.F. Mozzarella String Cheese (1 oz.) Baby Carrots with Dip (1/4 Cup) Sweet Cherries (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)		
NO SCHOOL	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 Egg (1.25 oz) with Cheese (.5 oz) on a W.G. Croissant (2.2 oz) Celery with Dip (3 each = 1.4 oz) Petite Apple. Milk 1% (3/4 Cup)	November 21, 2023 Monthly Happy Birthday Celebration! Add Chocolate Pudding (3 oz) to Lunch

Head Start Centers:

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



LUNCH GUIDELINES AGE 3-5

- Milk ¾ Cup
 - Meat/Meat Alternate 1.5 oz.
 - Vegetables ¼ Cup
 - Fruit ¼ Cup
 - Grains .5 oz.
- One (1) serving from all 5 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 ALMUERZO DE HEAD START Y PKC NOVIEMBRE DE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 de noviembre Nuggets de pollo W.G. (5 unidades = 3 oz) con salsa agri dulce 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)	2 de noviembre Huevo (1.25 oz) con queso (.5 oz) en un croissant W.G. (2.2 oz) Apio con salsa (3 cada uno = 1.4 oz) Manzana pequeña. Leche 1% (3/4 taza)	3 de noviembre W.G. Pizza Zanahorias dulces (1/4 taza) Puré de manzana (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)
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)	7 de noviembre <u>NO ESCUELA</u> <u>DÍA DE SERVICIO</u>	8 de noviembre Filetes de pollo (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)	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)	10 de noviembre W.G. Macarrones con queso (6 oz) Brócoli cocido (1/4 taza) Peras cortadas en cubitos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)
13 de noviembre Filete de pollo W.G. en rollo de hamburguesa W.G. Sonrisas de papa (4 unidades = 2.4 oz) Duraznos cortados en cubitos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	14 de noviembre Taco de pavo y ternera (3 oz) Cucharadas de Tostitos al Horno W.G. (.875 oz) Ensalada romana y rallada (1/2 taza) Manzana pequeña (1) Leche 1% (3/4 taza)	15 de noviembre W.G. Pollo con palomitas de maíz (8 unidades = 3.2 oz.) Pan de maíz W.G. (2 oz) Brócoli cocido (1/4 taza) Gajos de naranja (1/2) Leche 1% (3/4 taza)	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)	17 de noviembre W.G. Pizza Coliflor sazonada (1/4 taza) Puré de manzana (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)
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)	21 de noviembre W.G. Pizza Pepinos con salsa (3 unidades = 1.4 oz) Arándanos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	22 de noviembre E.Z Jammer Wow Mantequilla Emparedado. (2.4 onzas) R.F. Queso mozzarella en tiras (1 oz.) Zanahorias tiernas con salsa (1/4 taza) Cerezas dulces (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	23 de noviembre 	24 de noviembre 
27 de noviembre <u>NO ESCUELA</u>	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)	29 de noviembre Nuggets de pollo W.G. (5 unidades = 3 oz) con salsa agri dulce 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)	30 de noviembre Huevo (1.25 oz) con queso (.5 oz) en un croissant W.G. (2.2 oz) Apio con salsa (3 cada uno = 1.4 oz) Manzana pequeña. Leche 1% (3/4 taza)	21 de noviembre de 2023 Feliz mensual ¡Celebración de cumpleaños! Agrega pudín de chocolate (3 oz) para el almuerzo

Centros Head Start:
 Arboleda de Avon
 Centro de Descubrimiento
 Temprano
 Gordon
 Plaza Kennett
 Octorara
 Oxford
 Phoenixville Barkley
 Ridgewood
 TCHS Pickering

PAUTAS PARA EL ALMUERZO DE 3 A 5 AÑOS

- Leche 3/4 taza
 - Carne/Carne Alterna 1.5 oz.
 - Verduras 1/4 taza
 - Fruta 1/4 taza
 - Granos .5 oz.
- Una (1) porción de los 5 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