

HEAD START & PKC BREAKFAST & LUNCH MENU MARCH 2023

HEAD START CENTERS: AVON GROVE; CARE CENTER; GORDON; KENNETT SQUARE; OCTORARA; OXFORD; PHOENIXVILLE BARKLEY; TCHS PICKERING; WEST CHESTER:	<u>BREAKFAST GUIDELINES</u> <u>AGE 3-5:</u>	<u>LUNCH GUIDELINES AGE 3-5</u>	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
	<p>1) Milk ¾ Cup;</p> <p>2) Vegetable/Fruit or both, ½ Cup;</p> <p>3) Grains .5 oz equivalent;</p> <p>4) Meat/MA may be served in place of the grain component up to 3 times per week;</p> <p>One (1) serving from all 3 components;</p>	<p>1) Milk ¾ Cup</p> <p>2) Meat/Meat Alternate 1.5 oz.</p> <p>3) Vegetables ¼ Cup</p> <p>4) Fruit ¼ Cup</p> <p>5) Grains .5 oz.</p> <p>One (1) serving from all 5 components</p>		
		<p><u>Breakfast: Wed. Mar 1;</u> Peach Cup (4.4 oz); W.G. Pancakes (3.03 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Wed. Mar 1;</u> Meatballs (3) with Spaghetti Sauce; W.G. Toasted Garlic Bread (1.3 oz); Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 Cup); Orange Wedges (1/2); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Thurs. Mar. 2</u> Grape Juice (4 oz); W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Thurs. Mar. 2</u> Ham (1 oz) & Cheese (2 slices); on a W.G. Croissant (2.2 oz); Cucumbers (3 each = 1.3 oz); Apple Wedges (2 oz Bag); Milk 1% (¾ Cup); Add Pudding (Monthly Birthday Celebration)</p>	<p><u>Breakfast: Fri. Mar. 3;</u> Petite Banana W.G. Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Fri. Mar. 3;</u> W.G. Breaded Mozzarella Sticks (5); Pzza Sauce (1 oz); Cooked Broccoli Florets (1/4 Cup); Blueberries (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup)</p>
<p><u>Breakfast: Mon. Mar. 6;</u> Apple Sauce (4.5 oz); W.G. Kix Cereal (.5 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Mon. Mar. 6;</u> W.G. Chicken Patty on a W.G. Slider Roll; Seasoned Mixed Vegetables (1/4 Cup); Pineapple Tidbits (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Tues. Mar. 7;</u> Peach Cup (4.4 oz); Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Tues. Mar. 7;</u> W.G. Baked Chicken Penne (6.5 oz); W.G. Toasted Garlic Bread (1.3 oz); Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 Cup); Apple Whole (1) Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Wed. Mar 8;</u> Grape Juice (4 oz); W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Wed. Mar 8;</u> W.G. Popcorn Chicken (10 each = 2.8 oz); W.G. Brown Rice (1/4 Cup) Cooked Broccoli Florets (1/4 Cup); Blueberries (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Thurs. Mar. 9;</u> Apple Juice (4 oz); W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz); Yogurt (4 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Thurs. Mar. 9;</u> Cheeseburger on a W.G. Hamburger Bun; Baked Beans (1/3 Cup); Diced Pears (1/4 Cup) Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Fri. Mar. 10;</u> Petite Banana W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Fri. Mar. 10;</u> W.G. Pizza Baby Carrots (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (¾ Cup)</p>
<p><u>Breakfast: Mon. Mar. 13;</u> Apple Sauce (4.5 oz); W.G. Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup)</p> <p><u>Lunch: Mon. Mar. 13;</u> Egg (1.25 oz) with Cheese (.5 oz); on a W.G. Croissant (2.2 oz); Potato Smiles (4 Units = 2.4 oz); Sliced Peaches (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Tues. Mar. 14;</u> Grape Juice (4 oz); W.G. Pancakes (3.03 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Tues. Mar. 14;</u> Taco Bowl; Turkey Beef Taco (3 oz); W.G. Baked Tostitos Scoops (.875 oz); Shredded Lettuce (1/2 Cup); Pineapple Tidbits (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Wed. Mar 15;</u> Peach Cup (4.4 oz); W.G. Kix Cereal (.5 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Wed. Mar 15;</u> W.G. Popcorn Chicken (10 each = 2.8 oz); Mashed Potatoes (1/4 Cup) Sweet Corn (1/4 Cup); Sliced Strawberries (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Thurs. Mar. 16;</u> Apple Whole (1) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Thurs. Mar. 16;</u> W.G. Pasta (1/4 Cup); with Meat Sauce (1/4 Cup); Shredded Mozzarella Cheese (3/4 oz); Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 Cup); Orange Wedges (1/2); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Fri. Mar. 17;</u> Petite Banana W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Fri. Mar. 17;</u> W.G. 5" Round Pizza Celery with Dip (3 each = 1.4 oz); Blueberries (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup)</p>
<p><u>Breakfast: Mon. Mar. 20;</u> Apple Wedges (2 oz Bag); Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Mon. Mar. 20;</u> W.G. Chicken Patty on a W.G. Slider Roll; Seasoned Green Beans (1/4 Cup); Sliced Peaches (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Tues. Mar. 21;</u> Apple Juice (4 oz); 1 W.G. Croissant (2.2 oz); with Jelly (.5 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Tues. Mar. 21;</u> Let Children make their own wrap: Shredded Pork (3 oz); with Cheddar Cheese (.5 oz); on a 6" W.G. Soft Tortilla Wrap; Sweet Corn (1/4 Cup); Shredded Lettuce (1/8 Cup); Orange Wedges (1/2 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Wed. Mar 22;</u> Peach Cup (4.4 oz); W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Wed. Mar 22;</u> W.G. French Toast (2.9 oz); 1 Yogurt (4 oz); Hashbrown (1-2.25 oz); Mixed Berries Cup (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Thurs. Mar. 23;</u> Orange Juice (4 oz); W.G. Low Fat Apple Cinnamon Muffin (2 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Thurs. Mar.23;</u> Chicken BBQ (3 oz); on a W.G. Slider Roll; Sweet Carrots (1/4 Cup); Apple Whole (1); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Fri. Mar. 24;</u> NO SCHOOL;</p>
<p><u>Breakfast: Mon. Mar. 27;</u> Apple Whole (1) W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Mon. Mar. 27;</u> Egg (1.25 oz) & Cheese (1 oz) Burrito on a W.G. 8" Soft Tortilla Wrap; Potato Smiles (4 Units = 2.4 oz); Diced Pears (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Tues. Mar. 28;</u> Apple Juice (4 oz); W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz); 1 Yogurt (4 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Tues. Mar. 28;</u> Cheesy Chicken Nachos (3 oz); W.G. Tortilla Chips (1 oz); Sweet Corn (1/4 Cup); Raisins (1-1.33 oz. Box); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Wed. Mar 29;</u> Peach Cup (4.4 oz); W.G. Pancakes (3.03 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Wed. Mar 29;</u> Meatballs (3) with Spaghetti Sauce; W.G. Toasted Garlic Bread (1.3 oz); Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 Cup); Orange Wedges (1/2); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Thurs. Mar. 30;</u> Grape Juice (4 oz); W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: March 30;</u> Ham (1 oz) & Cheese (2 slices); on a W.G. Croissant (2.2 oz); Cucumbers (3 each = 1.3 oz); Apple Wedges (2 oz Bag); Milk 1% (¾ Cup);</p>	<p><u>Breakfast: Fri. Mar. 31;</u> Petite Banana W.G. Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz); Milk 1% (¾ Cup);</p> <p><u>Lunch: Fri. Mar. 31;</u> W.G. Breaded Mozzarella Sticks (5); Pzza Sauce (1 oz); Cooked Broccoli Florets (1/4 Cup); Blueberries (1/4 Cup); Milk 1% (¾ Cup)</p>

HEAD START Y PKC MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO MARZO 2023;

<p>CENTROS HEAD START: AVON GROVE; CENTRO DE ATENCIÓN: GORDON; KENNETT SQUARE; OCTORARA; OXFORD; PHOENIXVILLE BARKLEY; TCHS PICKERING; WEST CHESTER:</p>	<p><u>PAUTAS PARA EL DESAYUNO DE 3 A 5 AÑOS:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) leche 3/4 taza; 2) Vegetal/fruta o ambos, 1/2 taza; 3) Granos equivalentes a .5 oz; 4) La carne/MA se puede servir en lugar del componente de grano hasta 3 veces por semana; <p>Una (1) porción de los 3 componentes;</p>	<p><u>PAUTAS PARA EL ALMUERZO DE 3 A 5 AÑOS</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Leche 3/4 taza 2) Carne/Carne Alternativa 1.5 oz. 3) Verduras 1/4 taza 4) Fruta 1/4 taza 5) Granos .5 oz. <p>Una (1) porción de los 5 componentes</p>	<p>DEBIDO A PROBLEMAS DE LA CADENA DE SUMINISTRO, EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.</p>	<p>SYLVIE BACCARO, R.D., LDN; GERENTE DE SERVICIO DE ALIMENTOS; 610-613-0859; O PHILIP RADICK SUBGERENTE DE SERVICIO DE ALIMENTOS 302-287-1780</p>
		<p><u>Desayuno: miércoles 1 de marzo:</u> Copa de durazno (4.4 oz); W.G. Panqueques (3.03 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: miércoles 1 de marzo:</u> Albóndigas (3) con Salsa de Espagueti; W.G. Pan de ajo tostado (1.3 oz); Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza); cuñas naranjas (1/2); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Jueves. Mar. número arábigo</u> Jugo de uva (4 oz); W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Jueves. Mar. número arábigo</u> Jamón (1 oz) y queso (2 rebanadas); en un croissant W.G. (2.2 oz); Pepinos (3 cada uno = 1.3 oz); Cuñas de manzana (bolsa de 2 oz); leche 1% (3/4 taza); Agregar pudín (celebración mensual de cumpleaños)</p>	<p><u>Desayuno: Viernes. Mar. 3:</u> Plátano pequeño W.G. Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Viernes. Mar. 3:</u> W.G. palitos de mozzarella empanizados (5); Salsa Pzza (1 oz); floretes de brócoli cocidos (1/4 taza); Arándanos (1/4 taza); Leche 1% (3/4 taza)</p>
<p><u>Desayuno: Lun. Mar. 6:</u> Salsa de manzana (4.5 oz); W.G. Kix Cereal (.5 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Lun. Mar. 6:</u> W.G. Chicken Patty en un W.G. Slider Roll; verduras mixtas sazonadas (1/4 taza); Piña Tidbits (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Mar. Mar. 7:</u> Copa de durazno (4.4 oz); Tazón de cereales Cheerios multigrano (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Mar. Mar. 7:</u> W.G. Pollo al horno Penne (6.5 oz); W.G. Pan de ajo tostado (1.3 oz); Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza); Manzana entera (1) leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: miércoles 8 de marzo:</u> Jugo de uva (4 oz); W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: miércoles 8 de marzo:</u> W.G. Popcorn Chicken (10 cada uno = 2.8 oz); W.G. Arroz integral (1/4 taza)' floretes de brócoli cocidos (1/4 taza); Arándanos (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Jueves. Mar. 9:</u> Jugo de manzana (4 oz); W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz); Yogur (4 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Jueves. Mar. 9:</u> Hamburguesa con queso en un bollo de hamburguesa W.G.; Frijoles horneados (1/3 taza); Peras cortadas en cubitos (1/4 taza) leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Viernes. Mar. 10:</u> Plátano pequeño W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Viernes. Mar. 10:</u> W.G. Pizza Zanahorias bebé (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)</p>
<p><u>Desayuno: Lun. Mar. 13:</u> Salsa de manzana (4.5 oz); W.G. Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz); Leche 1% (3/4 taza)</p> <p><u>Almuerzo: Lun. Mar. 13:</u> Huevo (1.25 oz) con queso (.5 oz); en un croissant W.G. (2.2 oz); Sonrisas de papa (4 unidades = 2.4 oz); duraznos en rodajas (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Mar. Mar. 14:</u> Jugo de uva (4 oz); W.G. Panqueques (3.03 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Mar. Mar. 14:</u> Taco de Taco; Taco de carne de pavo (3 oz); W.G. Baked Tostitos Scoops (.875 oz); lechuga rallada (1/2 taza); Piña Tidbits (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: miércoles 15 de marzo:</u> Copa de durazno (4.4 oz); W.G. Kix Cereal (.5 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: miércoles 15 de marzo:</u> W.G. Popcorn Chicken (10 cada uno = 2.8 oz); Puré de papas (1/4 taza) maíz dulce (1/4 taza); fresas en rodajas (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Jueves. Mar. 16:</u> Manzana entera (1) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Jueves. Mar. 16:</u> W.G. Pasta (1/4 taza); con salsa de carne (1/4 taza); Queso mozzarella rallado (3/4 oz); Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza); cuñas naranjas (1/2); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Viernes. Mar. 17:</u> Plátano pequeño W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Viernes. Mar. 17:</u> W.G. 5" Pizza redonda apio con inmersión (3 cada uno = 1.4 oz); Arándanos (1/4 taza); Leche 1% (3/4 taza)</p>
<p><u>Desayuno: Lun. Mar. 20:</u> Cuñas de manzana (bolsa de 2 oz); Tazón de cereales Cheerios multigrano (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Lun. Mar. 20:</u> W.G. Chicken Patty en un W.G. Slider Roll; judías verdes sazonadas (1/4 taza); duraznos en rodajas (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Mar. Mar. 21:</u> Jugo de manzana (4 oz); 1 croissant W.G. (2.2 oz); con gelatina (.5 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Mar. Mar. 21:</u> Deje que los niños hagan su propia envoltura: Cerdo desmenuzado (3 oz); con queso cheddar (.5 oz); en una envoltura de tortilla suave W.G. de 6"; maíz dulce (1/4 taza); lechuga rallada (1/8 taza); gajos de naranja (1/2 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: miércoles 22 de marzo:</u> Copa de durazno (4.4 oz); W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: miércoles 22 de marzo:</u> Tostadas francesas W.G. (2.9 oz); 1 yogur (4 oz); Hachrón (1-2.25 oz); Copa de bayas mixtas (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Jueves. Mar. 23:</u> Jugo de naranja (4 oz); W.G. Muffin de manzana y canela bajo en grasa (2 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Jueves. Mar. 23:</u> Barbacoa de pollo (3 oz); en un rollo deslizante W.G.; zanahorias dulces (1/4 taza); manzana entera (1); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Gratis. Mar. 24:</u> SIN ESCUELA;</p>
<p><u>Desayuno: Lun. Mar. 27:</u> Manzana entera (1) W.G. Cinnamon Toast Crunch Reduced Sugar Cereal Bowl (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Lun. Mar. 27:</u> Burrito de huevo (1.25 oz) y queso (1 oz) en una envoltura de tortilla suave de 8 "W.G.; Sonrisas de papa (4 unidades = 2.4 oz); peras cortadas en cubitos (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Mar. Mar. 28:</u> Jugo de manzana (4 oz); W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz); 1 yogur (4 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Mar. Mar. 28:</u> nachos de pollo con queso (3 oz); W.G. Tortilla Chips (1 oz); maíz dulce (1/4 taza); Pasas (caja de 1-1.33 oz.); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: miércoles 29 de marzo:</u> Copa de durazno (4.4 oz); W.G. Panqueques (3.03 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: miércoles 29 de marzo:</u> Albóndigas (3) con Salsa de Espagueti; W.G. Pan de ajo tostado (1.3 oz); Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza); cuñas naranjas (1/2); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Jueves. Mar. 30:</u> Jugo de uva (4 oz); W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: 30 de marzo:</u> Jamón (1 oz) y queso (2 rebanadas); en un croissant W.G. (2.2 oz); Pepinos (3 cada uno = 1.3 oz); Cuñas de manzana (bolsa de 2 oz); leche 1% (3/4 taza);</p>	<p><u>Desayuno: Viernes. Mar. 31:</u> Plátano pequeño W.G. Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz); leche 1% (3/4 taza);</p> <p><u>Almuerzo: Viernes. Mar. 31:</u> W.G. palitos de mozzarella empanizados (5); Salsa Pzza (1 oz); floretes de brócoli cocidos (1/4 taza); Arándanos (1/4 taza); Leche 1% (3/4 taza)</p>