





# HEAD START INCLUSION & PSE BREAKFAST MENU SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				
<b>September 4</b> 	<b>September 5</b> Apple Juice (4 oz.) Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 6</b> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 7</b> Grape Juice (4 oz.) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 8</b> <p style="text-align: center;"><b>NO SCHOOL</b></p>
<b>September 11</b> Apple Sauce (1/2 Cup) Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 12</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz.) 1 Yogurt (4 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 13</b> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup) 	<b>September 14</b> Mandarin Orange Cup (4 oz.) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 15</b> 
<b>September 18</b> Apple Sauce (1/2 Cup) W.G. Kix Cereal (.5 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 19</b> Peach Cup (4.4 oz.) W.G. Waffles (2.6 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 20</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. L.F. Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 21</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>September 22</b> <p style="text-align: center;"><b>NO SCHOOL</b></p>
<b>September 25</b> Apple Sauce (1/2 Cup) Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 26</b> Apple Juice (4 oz.) W.G. Pancakes (3.03 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 27</b> Sliced Peaches (1/2 Cup) W.G. Kix Cereal (.5 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 28</b> Petite Apple (1) W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 29</b> <p style="text-align: center;"><b>NO SCHOOL</b></p>

**Head Start Centers:**

**Gordon**

**Ridgewood**

**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

# HEAD START INCLUSIÓN Y MENÚ DE DESAYUNO PSE SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
<b>4 de septiembre</b> 	<b>5 de septiembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) Tazón de cereales Cheerios multigrano (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>6 de septiembre</b> Duraznos en rodajas (1/2 taza) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>7 de septiembre</b> Jugo de uva (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>8 de septiembre</b> <p style="text-align: center;"><b>SIN ESCUELA</b></p>
<b>septiembre 11</b> Salsa de manzana (1/2 taza) Tazón de cereales Honey Cheerios (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>12 de septiembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) W.G. Vanilla Emoji Graham Galletas (1 oz.) 1 yogur (4 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>13 de septiembre</b> Duraznos en rodajas (1/2 taza) W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza) 	<b>14 de septiembre</b> Copa Mandarín Naranja (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>15 de septiembre</b> 
<b>18 de septiembre</b> Salsa de manzana (1/2 taza) Cereal W.G. Kix (.5 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>19 de septiembre</b> Taza de durazno (4.4 oz.) Waffles W.G. (2.6 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>20 de septiembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) W.G. L.F. Muffin de plátano (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>21 de septiembre</b> Cuñas de manzana (2 oz.) W.G. Vanilla Emoji Graham Galletas (1 oz.) R.F. Mozzarella Queso (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>22 de septiembre</b> <p style="text-align: center;"><b>SIN ESCUELA</b></p>
<b>25 de septiembre</b> Salsa de manzana (1/2 taza) Tazón de cereales Cheerios multigrano (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>26 de septiembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) W.G. Panqueques (3.03 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>27 de septiembre</b> Duraznos en rodajas (1/2 taza) Cereal W.G. Kix (.5 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>28 de septiembre</b> Manzana pequeña (1) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (2 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>29 de septiembre</b> <p style="text-align: center;"><b>SIN ESCUELA</b></p>

**Centros de Head Start:**  
Gordon

Ridgewood

TCHS Pickering

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

- Leche 3/4 taza
- Verduras/frutas o ambas, 1/2 taza
- Granos equivalente a .5 oz
- La carne/MA se puede servir en lugar del componente de grano hasta 3 veces por semana.

**DEBIDO A PROBLEMAS DE 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

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

AMY DOLLARD  
GERENTE DE CAFETERÍA  
302-268-3202