








# HEAD START INCLUSION & PSE LUNCH & SNACK MENU SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			<b>September 28, 2023</b> <b>Monthly Happy Birthday Celebration!</b> <b>Add Chocolate Pudding (3 oz) to Lunch</b>	
<b>September 4</b>  	<b>September 5</b> 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)  <b>Snack.</b> W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 6</b> W.G. Chicken Nuggets 5 ea.= 3 oz) W.G. Slider Roll Cook Broccoli Florets (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 7</b> WG Pizza Celery with Dip (3 ea. - 1.4 oz) Petite Apple Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 8</b>  
<b>September 11</b> 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)  <b>Snack.</b> Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 12</b> Chicken Fajita (2.5 oz) 6" W.G. Tortilla. Sweet Corn (1/4 Cup) Mandarin Orange (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 13</b> Baked Chicken Tortellini Marinara (6 oz) Shredded Mozzarella Cheese (1/2 oz or 1 Tbsp.) W.G. Garlic Bread (1.3 oz) Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 14</b> 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)  <b>Snack.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 15</b>  
<b>September 18</b> W.G. Chicken Patty on a W.G. Hamburger Roll. Potato Smiles (4 ea-2.4 oz) Diced Pears (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 19</b> 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)  <b>Snack.</b> W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 20</b> W.G. Popcorn Chicken (8 ea. - 3.2 oz) W.G. Corn Bread (2 oz) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 21</b> Meatballs (3 oz) W.G. Garlic Bread (1.3 oz) Baby Carrots/ w Dip (1/4 Cup) Mandarin Oranges (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 22</b>  
<b>September 25</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea.- 4 oz) Baked Beans (1/3 cup) Sliced Peaches (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> Yogurt (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 26</b> Cheesy Chicken Nachos (3 oz) W.G. Doritos (1 oz) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Pineapple Tidbits (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> W.G. Rainbow Goldfish Cheese Crackers (.75 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 27</b> W.G. Pasta (1/3 Cup) w/ Meat Sauce (1/4 Cup) Shredded Mozzarella Cheese (3/4 oz or 1.5 Tbsp.) Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 cup) Sliced Strawberries (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> Tropical Fruit Salad (4 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 28</b> W.G. Popcorn Chicken (8 ea. - 3.2 oz) Mashed Potatoes (1/4 Cup) Sweet Corn (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) <b>Add: Chocolate Pudding (3 oz.)</b> Milk 1% (3/4 Cup)  <b>Snack.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Milk 1% (1/2 Cup)	<b>September 29</b>  

**Head Start Centers:**  
 Gordon  
 Ridgewood  
 TCHS Pickering

**BREAKFAST GUIDELINES AGE 3-5**








- Milk 3/4 Cup
- Vegetable/Fruit or both, 1/2 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 SEPTIEMBRE DE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			septiembre 28, 2023 Feliz mensual ¡Celebración de cumpleaños! Añadir pudín de chocolate (3 oz) para el almuerzo	
<b>4 de septiembre</b> 	<b>5 de septiembre</b> 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)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>6 de septiembre</b> W.G. Nuggets de pollo 5 ea.= 3 oz) W.G. Slider Roll Cocine floretes de brócoli (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Ensalada de frutas tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>7 de septiembre</b> WG Pizza Apio con salsa (3 ea. - 1.4 oz) Manzana pequeña Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>8 de septiembre</b> 
<b>septiembre 11</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea.= 4 oz) W.G. Slider Roll Judías verdes sazonadas (1/4 taza) Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>12 de septiembre</b> Fajita de pollo (2.5 oz) 6" W.G. Tortilla. Maíz dulce (1/4 taza) Mandarina (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>13 de septiembre</b> Pollo al horno Tortellini Marinara (6 oz) Queso mozzarella rallado (1/2 oz o 1 cucharada) W.G. Pan de ajo (1.3 oz) Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Ensalada de frutas tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>14 de septiembre</b> W.G. Palitos de tostadas francesas (2.9 oz) Yogur (4oz) Hash Brown (1 ea.- 2.25 oz); Fresas en rodajas (1/4 taza); Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>15 de septiembre</b> 
<b>18 de septiembre</b> W.G. Patty de pollo en un rollo de hamburguesa W.G. Sonrisas de papa (4 ea-2.4 oz) Peras cortadas en cubitos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>19 de septiembre</b> Jamón (1oz), queso (2 rebanadas, en croissant W.G. (2.2oz) Ensalada romana y rallada (1/2 taza) Manzana pequeña (1) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>20 de septiembre</b> W.G. Pollo con palomitas de maíz (8 ea. - 3.2 oz) W.G. Pan de maíz (2 oz) Brócoli cocido (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Ensalada de frutas tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>21 de septiembre</b> Albóndigas (3 oz) W.G. Pan de ajo (1.3 oz) Baby Carrots/ w Dip (1/4 taza) Mandarín Naranjas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>22 de septiembre</b> 
<b>25 de septiembre</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea.- 4 oz) Frijoles horneados (1/3) taza) Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Yogur (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>26 de septiembre</b> Nachos de pollo con queso (3 oz) W.G. Doritos (1 oz) Brócoli cocido (1/4 taza) Piña Tidbits (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Galletas de queso Rainbow Goldfish (.75 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>27 de septiembre</b> W.G. Pasta (1/3 taza) w/ Salsa de carne (1/4 taza) Queso mozzarella rallado (3/4 oz o 1.5 cucharada) Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza) Fresas en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> Ensalada de frutas tropicales (4 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>28 de septiembre</b> W.G. Pollo con palomitas de maíz (8 ea. - 3.2 oz) Puré de papas (1/4 taza) Maíz dulce (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) <b>Añadir: Pudín de chocolate (3 oz.)</b> Leche 1% (3/4 taza)  <b>Bocadillo.</b> W.G. Cinnamon Graham Cracker Bug Bites (1 oz) Leche 1% (1/2 taza)	<b>29 de septiembre</b> 

**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.**

SYLVE 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