


# HEAD START & PKC BREAKFAST MENU SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				
<p><b>September 4</b></p> <div style="text-align: center;"></div>	<p><b>September 5</b>                      Apple Juice (4 oz.)                      Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><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)</p>	<p><b>September 7</b>                      Grape Juice (4 oz.)                      W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 8</b>                      Petite Banana                      W.G. Soft Pretzel Stick (1 oz.)                      Yogurt (4 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>
<p><b>September 11</b>                      Apple Sauce (1/2 Cup)                      Honey Cheerios Cereal Bowl (1 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 12</b>                      Apple Juice (4 oz.)                      W.G. Vanilla Emoji Graham Crackers (1 oz.)                      Yogurt (4 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><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)</p> <div style="text-align: center;"></div>	<p><b>September 14</b>                      Mandarin Orange Cup (4 oz.)                      W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 15</b></p> <div style="text-align: center;"></div>
<p><b>September 18</b>                      Apple Sauce (1/2 Cup)                      W.G. Kix Cereal (.5 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 19</b>                      Peach Cup (1/2 Cup)                      W. G. Waffles (2.6 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 20</b>                      Apple Juice (4 oz.)                      W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><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)</p>	<p><b>September 22</b>                      Petite Banana                      W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>
<p><b>September 25</b>                      Apple Sauce (1/2 Cup)                      Multi-Grain Cheerios Cereal Bowl (1 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 26</b>                      Apple Juice (4 oz.)                      W.G. Pancakes (3.03 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 27</b>                      Sliced Peaches (1/2 Cup)                      W.G. Kix Cereal (.5 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 28</b>                      Petite Apple (1)                      W.G. Low Fat Banana Muffin (2 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>	<p><b>September 29</b>                      Petite Banana                      W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.)                      Milk 1% (3/4 Cup)</p>

**Head Start Centers:**

**Avon Grove  
 Care Center  
 Gordon  
 Kennett Square  
 Octorara  
 Oxford  
 Phoenixville Barkley  
 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 DE HEAD START Y PKC SEPTIEMBRE DE 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> Petite Banana W.G. Soft Pretzel Stick (1 oz.) Yogur (4 oz.) Leche 1% (3/4 taza)
<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.) 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 melocotón (1/2 taza) W. G. Waffles (2.6 oz.) Leche 1% (3/4 taza)	<b>20 de septiembre</b> Jugo de manzana (4 oz.) W.G. Muffin de plátano bajo en grasa (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> Petite Banana W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)
<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> Petite Banana W.G. Cinnamon Toast Crunch R.S. Cereal Bowl (1 oz.) Leche 1% (3/4 taza)

**Centros de Head Start:**

Avon Grove  
 Centro de atención  
 Gordon  
 Plaza Kennett  
 Octorara  
 Oxford  
 Phoenixville Barkley  
 TCHS Pickering  
 Chester del Oeste

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

- Leche 3/4 taza
- Vegetales 1/2 taza
- Fruta 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