WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU JANUARY, 2026

MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY
5 Milk ¾ cup WGR English muffin½ oz Jelly Apple sauce ½ cup Milk ¾ cup Turkey & WGR rice with vegetables soup 1½ oz WGR dinner roll ½ oz Diced pineapple ¼ cup	6 Milk ¾ cup WGR Cheerios ½ cup ½ Pear Milk ¾ cup Shredded chicken Caesar salad 1½ oz Parmesan Cheese 1½ oz Dressing WGR croutons ½ oz Strawberries ¼ cup	7 Milk ¾ cup Cheese egg omelet ¾ egg Turkey sausage patties ½ oz 100% Grape juice ½ cup Milk ¾ cup Roast beef & cheese sandwich 1½ oz Carrot salad ¼ cup Macaroni salad ¼ cup WGR bread ½ oz Mixed fruit cup ¼ cup	8 Milk ¾ cup WGR mini bagel ½ oz Cream cheese 1/8 cup Blueberries ½ cup Milk ¾ cup Chicken stir fry with vegetables 1½ oz WGR rice ¼ cup ½ Green apple	9 Milk ¾ cup Raisin bread ½ oz Butter ½ Apple Milk ¾ cup Cheese tortellini in garlic butter sauce 1½ oz Broccoli ¼ cup WGR bread ½ oz Papaya ¼ cup
12 Milk ¾ cup WGR Cheerios ½ cup ½ Orange Milk ¾ cup WGR lasagna roll with marinara sauce 1½ oz Green beans ¼ cup Tropical fruit ¼ cup	13 Milk ¾ cup Cheese sticks WGR crackers ½ oz Diced pears ½ cup Milk ¾ cup Breaded chicken breast parmesan with WGR noodles 1½ oz Butternut squash ¼ cup Grapes ¼ cup	14 Milk ¾ cup Oatmeal ½ oz ½ Banana Milk ¾ cup Turkey 1½ oz and cheese 1½ oz sandwich Carrot sticks ¼ cup WGR bread ½ oz Pasta salad ½ Orange	15 Milk ¾ cup WG Chex ½ cup Applesauce ½ cup Milk ¾ cup BBQ meatballs 1½ oz WGR rice ¼ cup Peas ¼ cup Pineapple ¼ cup	16 Milk ¾ cup WG Bagel ½ oz Cream cheese 1/8 cup Clementine Milk ¾ cup Cheese burger 1½ oz Bun ½ oz Diced mango w/strawberries ¼ cup
19 **C L O S E D** 	20 Milk ¾ cup Yogurt/parfait w/ WGR granola ½ cup Mixed berries ½ cup Milk ¾ cup Roast beef w/gravy 1½ oz WGR dinner roll ½ oz Garlic mashed potatoes ¼ cup Spinach ¼ cup Strawberries ¼ cup	21 Milk ¾ cup Rainbow potatoes ½ cup Grapes ½ cup Milk ¾ cup Turkey ham 1½ oz and cheese 1½ oz sandwich WGR bread ½ oz Celery sticks ¼ cup ½ Orange	22 Milk ¾ cup Cinnamon raisin WGR bagel ½ oz Cream cheese 1/8 cup ½ Banana Milk ¾ cup Chicken taco 1½ oz Shredded lettuce Cheese 1½ oz Corn ¼ cup WGR tortilla ½ oz Raspberries ¼ cup	23 Milk ¾ cup WGR corn muffins½ oz 100% apple juice ½ cup Milk ¾ cup Beef burger 1½ oz & Cheese 1½ oz Corn ¼ cup WGR bun ½ oz ½ Apple
26 Milk ¾ cup WG cheerios ½ cup Strawberries ½ cup Milk ¾ cup Cheese WGR quesadilla 1½ oz Rice pilaf ¼ cup Salsa Fruit cup	27 Milk ¾ cup Cheese sticks WGR crackers ½ oz Mixed fruit ½ cup Milk ¾ cup Turkey Swedish meatballs WGR egg white noodles 1½ oz Kale ¼ cup ½ Kiwi	28 Milk ¾ cup WGR mini pancakes ½ oz Syrup Diced peaches ½ cup Milk ¾ cup Turkey 1½ oz & cheese 1½ oz WGR hoagie roll Lettuce ¼ cup Celery sticks ¼ cup WGR bread ½ oz Pasta salad1½ oz Sliced cantaloupe	29 Milk ¾ cup WGR English muffin ½ oz Jelly Mandarin oranges ½ cup Milk ¾ cup Grilled sunny lemon chicken 1½ oz Peas ¼ cup WGR roll ½ oz ½ Apple	30 Milk ¾ cup WGR Chex ½ cup ½ Banana Milk ¾ cup Beef Salisbury steak1½ oz Sliced potatoes ¼ cup Mixed greens ¼ cup Raspberries ¼ cup

MENU SUBJECT TO CHANGES WITHOUT NOTICE **WGR= Whole Grain Rich**

WILMINGTON HEAD START, INC.

WWW.WILMHEADSTART.ORG

MENU DE ENERO DEL 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Leche ¾ taza Panqué inglés de GIE ½ oz Mermelada Puré de manzana ½ taza Leche ¾ taza Sopa de pavo y arroz de GIE con verduras 1½ oz Pan de GIE ½ oz Piña cortada en cubitos ¼ taza	6 Leche ¾ taza Cheerios de GIE ½ taza ½ Pera Leche ¾ taza Ensalada César de pollo desmenuzado 1½ oz Queso parmesano 1½ oz Aderezo Crutones de GIE ½ oz Fresas ¼ taza	7 Leche ¾ taza Omelette de huevo y queso ¾ huevo Empanadas de salchicha de pavo ½ oz Jugo de uva 100 % ½ taza Leche ¾ taza Sándwich de rosbif y queso 1½ oz Ensalada de zanahoria ¼ taza Ensalada de macarrones ¼ taza Pan WGR ½ oz Taza de frutas variadas ¼ taza	8 Leche ¾ taza Mini bagel GIE ½ oz Queso crema 1/8 taza Arándanos ½ taza Leche ¾ taza Pollo salteado con verduras 1½ oz Arroz GIE ¼ taza ½ Manzana verde	9 Leche ¾ taza Pan de pasas ½ oz Mantequilla ½ Manzana Leche ¾ taza Tortellini de queso en salsa de mantequilla y ajo 1½ oz Brócoli ¼ taza Pan GIE ½ oz Papaya ¼ taza
12 Leche ¾ taza Cheerios GIE ½ taza ½ Naranja Leche ¾ taza Rollo de lasaña GIE con salsa marinara 1½ oz Judías verdes ¼ taza Fruta tropical ¼ taza	13 Leche ¾ taza Palitos de queso Galletas GIE ½ oz Peras cortadas en cubitos ½ taza Leche ¾ taza Pechuga de pollo empanizada a la parmesana con fideos GIE 1½ oz Calabaza ¼ taza Uvas ¼ taza	14 Leche ¾ taza Avena ½ oz ½ Plátano Leche ¾ taza Pavo 1½ oz y sándwich de queso 1½ oz Palitos de zanahoria ¼ taza Pan de GIE ½ oz Ensalada de pasta ½ Naranja	15 Leche ¾ taza Chex de WG ½ taza Puré de manzana ½ taza Leche ¾ taza Albóndigas a la barbacoa 1½ oz Arroz de GIE ¼ taza Chícharo ¼ taza Piña ¼ taza	16 Leche ¾ taza Bagel de GIE ½ oz Queso crema 1/8 taza Mandarina Leche ¾ taza Hamburguesa de res con queso 1½ oz Bollo de GIE ½ oz Mango en cubitos con fresas ¼ taza
19 **C E R R A D O**  	20 Leche ¾ taza Yogur/parfait con granola de GIE ½ taza Moras mixtas ½ taza Leche ¾ taza Roast beef con salsa 1½ oz Pan ded GIE ½ oz Puré de papas con ajo ¼ taza Espinaca ¼ taza Fresas ¼ taza	21 Leche ¾ taza Papas arcoiris ½ taza Uvas ½ taza Leche ¾ taza Jamón de pavo 1½ oz y sándwich de queso 1½ oz Pan de GIE ½ oz Palitos de apio ¼ taza ½ Naranja	22 Leche ¾ taza Bagel GIE con canela y pasas ½ oz Queso crema 1/8 taza ½ Plátano Leche ¾ taza Taco de pollo 1½ oz Lechuga rallada Queso 1½ oz Maíz ¼ taza Tortilla de GIE ½ oz Frambuesas ¼ taza	23 Leche ¾ taza Muffins de maíz GIE ½ oz Jugo de manzana 100 % ½ taza Leche ¾ taza Hamburguesa de res 1½ oz y Queso 1½ oz Maíz ¼ taza Pan de GIE ½ oz ½ Manzana
26 Leche ¾ taza Cheerios de WG ½ taza Fresas ½ taza Leche ¾ taza Quesadillas de GIE 1½ oz Arroz pilaf ¼ taza Salsa Taza de frutas	27 Leche ¾ taza Palitos de queso Galletas de GIE ½ oz Fruta mixta ½ taza Leche ¾ taza Albóndigas suecas de pavo Fideos de clara de huevo de GIE 1½ oz Col rizada ¼ taza ½ Kiwi	28 Leche ¾ taza Mini panqueques de GIE ½ oz Almíbar Duraznos en cubitos ½ taza Leche ¾ taza Pavo 1½ oz y queso 1½ oz Panecillo para sándwich de GIE Lechuga ¼ taza Palitos de apio ¼ taza Pan de GIE ½ oz Ensalada de pasta 1½ oz Melón en rebanadas	29 Leche ¾ taza Panqué inglés de GIE ½ oz Mermelada Mandarinas ½ taza Leche ¾ taza Pollo asado al limón 1½ oz Chícharos ¼ taza Pan de GIE ½ oz ½ Manzana	30 Leche ¾ taza Chex GIE ½ taza ½ Plátano Leche ¾ taza Bistec Salisbury de res 1½ oz Papas en rodajas ¼ taza Verduras mixtas ¼ taza Frambuesas ¼ taza

Menú sujeto a cambios sin previo aviso **GIE= Grano Integral Enriquecido**