



SEPTEMBER HEADSTART BREAKFAST MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Labor Day Headstart Closed	3 1 WG Pancake*** (D) W/ ¼ cup Pear Puree 1/2 Turkey Sausage V- ¼ cup Fresh Eggs *** ½ Fresh Pineapple 6oz milk	4 1/2 Turkey Sausage 1 Slice Cheese(D) 1/2 Biscuit (D) for Sandwich V – ½ Biscuit (D) w/1 Slice cheese(D) 1/2 Fresh apple 6oz milk	5 1 WG Bagel (D) 1 tbsp. Cream Cheese (D) ½ Fresh Oranges 6oz milk	6 1 Lemon Poppy Seed Muffin ***(D) ¼ cup Fresh Honeydew 6oz milk
9 ½ cup Toasted Oats ½ Fresh Oranges 6oz milk	10 2 WG French Toast Sticks *** 1 pc Turkey Bacon V ¼ cup Fresh Eggs*** ½ Fresh Pineapple 6oz milk	11 1/2 English Muffin (D) ¼ cup Fresh Scrambled Eggs*** ½ fresh Apple 6oz milk	12 1 WG Waffle***(D) ¼ cup Applesauce V – ¼ cup Fresh Eggs*** ½ Fresh Apple 6oz milk	13 1 Vanilla Bean Muffin *** (D) ¼ cup fresh Cantaloupe 6oz milk
16 ½ cup Rice Krispies ½ Fresh Orange 6oz Milk	17 1 WG Pancake*** (D) W/ ¼ cup Pear Puree ½ Turkey Sausage V – ¼ cup Fresh eggs *** ½ Fresh Pineapple 6oz milk	18 2 tbsp. Homemade WG Granola (D) ¼ cup Vanilla Yogurt (D) 1/2 Fresh Apple 6oz milk	19 2 Potato Pancakes *** (D) 2 tbsp. Applesauce 1 Turkey Bacon V ¼ cup Fresh Eggs*** ½ Fresh Orange 6oz milk	20 1 Orange Blossom Muffin*** (D) ¼ cup Fresh Fruit Salad 6oz milk
23 ½ cup Toasted Oats ½ fresh Orange 6oz milk	24 1 WG Waffle*** (D) w/ pear Puree 1 pc Turkey Bacon V – ¼ cup Fresh eggs *** ¼ cup Pineapple 6oz milk	25 ½ English Muffin (D) ¼ Scrambled Eggs *** ½ Fresh Apples 6oz milk	26 ½ Whole Grain Biscuit*** (D) ½ pc Turkey Sausage V – ¼ cup Fresh Eggs *** ½ Fresh Orange 6oz milk	27 1 Blueberry Muffin *** (D) ¼ cup Fresh Cantaloupe 6 oz Milk
30 ½ cup Corn Flakes ½ Fresh Apple 6oz milk				

Menus subject to change based on availability
 None of our entrees contain pork.

*** = Food Contains Eggs

(V) = Vegetarian Entrée

(D) = Food Contains Dairy

Menus subject to change based on availability
None of our entrees contain pork.

*** = Food Contains Eggs

(V) = Vegetarian Entrée

(D) = Food Contains Dairy



SEPTEMBER HEADSTART LUNCH MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>2</p> <p>Labor Day Headstart Closed</p>	<p>3</p> <p>1/3 cup Turkey Taco Day 1 Flour Tortilla 1 tbsp Cheddar Cheese (D) V 1/3 cup Veggie Crumbles *** 1/4 cup Green & Yellow Beans 1/2 Fresh Banana 6oz milk</p>	<p>4</p> <p>3/8 cup Red Beans & Brown Rice 1/3 cup Grilled Chicken V – 1/4 cup Organic Tofu 1/4 cup Green Peas & Diced Carrots 1/4 cup Fresh Cantaloupe 6oz milk</p>	<p>5</p> <p>1/3 cup Chicken Strips w/ parmesan Cheese (D) 1/2 cup Whole Grain Noodles 1/4 cup 6 Veggie Blend 1/4 cup Fresh Watermelon 6oz milk</p>	<p>6</p> <p>V – 1/2 pc Whole Grain Garlic Bread Pizza (D) 1/4 cup Green Beans & Diced Carrots 1/4 cup Fresh Fruit Salad 6oz milk</p>
<p>9</p> <p>1/3 cup Chicken Alfredo (D) w/ Whole Grain Pasta V – 1/4 cup Tofu Alfredo (D) 1/2 cup Peas & Carrots 1 pc WG Ciabatta Bread*** (D) 1/2 Fresh Apple 6oz milk</p>	<p>10</p> <p>1/3 cup Sloppy Joe on 1 Whole Grain Bun (D) V 1/4 cup Tofu Sofritas 1/4 cup Broccoli & Cauliflower 1/2 Fresh Banana 6oz milk</p>	<p>11</p> <p>2/3 cup Hawaiian Chicken 1/3 cup Brown Rice* V – 1/4 cup Organic Tofu 1/4 cup Green Beans & Carrots 1/4 cup Fresh Honeydew 6oz milk</p>	<p>12</p> <p>1/2 cup Turkey Chili V – 1/2 cup Veggie Chili 1/2 pc Sweet Corn Bread (D) 1/4 cup 6 Veggie Blend 1/4 cup Fresh Pineapple 6oz milk</p>	<p>13</p> <p>V – 3/4 cup Mac & Cheese (D) 1/4 cup Green Beans & Yellow Beans 1 sl Wheat Bread (D) 1/4 cup Fresh Fruit Salad 6oz milk</p>
<p>16</p> <p>1/3 cup Chicken Strips w/ 2/3 cup Parmesan Cheese (D) Whole Grain Noodles 1/2 cup Broccoli & Cauliflower 1 pc WG Ciabatta Bread*** (D) 1/2 Fresh Apple</p>	<p>17</p> <p>2/3 cup Greek Chicken 1/3 cup Herbed White Rice V – 1/4 cup Potatoes & Tofu 1/4 Green & Yellow Beans 1/2 Fresh Banana 6oz milk</p>	<p>18</p> <p>2 sl Turkey Breast & 1 sl Cheese (D) V – 1/2 Caprese Panini (D) on Wheat Bread (D) 1/4 cup Cold Peas & Carrots 1/4 cup Fresh Cantaloupe 6 oz</p>	<p>19</p> <p>1/2 cup Chicken & Broccoli Brown Rice Casserole (D) V – 1/4 cup Organic Tofu 1/4 cup 6 Veggie Blend 1/4 cup Fresh Watermelon 6oz milk</p>	<p>20</p> <p>1/3 cup BBQ Chicken for Slider On Whole Grain Buns (D) V – 1 1/4 cup BBQ Tofu 1/4 cup Green Beans & Diced Carrots 1/4 cup Fresh Fruit Salad 6oz milk</p>
<p>23</p> <p>1/2 cup Roasted Chicken Noodle Non-Soup V – 1/4 cup Organic Tofu 1/4 cup Peas & Carrots 1 pc WG Ciabatta Bread*** (D) 1/2 cup Fresh Apple 6oz milk</p>	<p>24</p> <p>1/3 cup Turkey Mac Casserole (D) V – 3/4 cup Mac N' Cheese (D) 1/4 cup Broccoli & Cauliflower 1/2 Fresh Banana 6oz milk</p>	<p>25</p> <p>1/3 cup Asian Chicken 1/3 cup Brown Rice V – 1/4 Organic Tofu 1/4 cup Green Beans & Carrots 1/4 cup Fresh Honeydew 6oz milk</p>	<p>26</p> <p>1/2 cup Turkey Chili V - 1/2 cup Veggie Chili 1/2 pc Sweet Corn Bread (D) 1/4 cup 6 Veggie Blend 1/4 cup Fresh Pineapple 6oz milk</p>	<p>27</p> <p>1/2 cup Chicken Non-Fried Brown Rice V – 1/4 cup Organic Tofu 1/4 cup Green & Yellow Beans 1/4 cup Fresh Fruit Salad 6 oz Milk</p>
<p>30</p> <p>1/2 cup Penne Pasta Turkey Meat Sauce V – 1/4 cup Tofu Marinara w/ Mozzarella Cheese (D) 1/4 cup Broccoli & Cauliflower 1 pc WG Ciabatta Bread*** (D) 1/2 Fresh Apple 6oz milk</p>				



SEPTEMBER HEADSTART SNACK MENU

Evening P.M. Snack

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Labor Day Headstart Closed	3 1 oz Crispy Ranch Rounds (D) ½ Fresh Pears	4 ½ pc House made Apple Spice Bread (D) *** 4 oz milk	5 ½ pc Baked Cherry Stick (D) ½ Fresh Banana	6 1 pc Graham Squares ½ Fresh Apple
	4 Ritz Crackers 1 String Cheese (D)	1/3 cup Animal Crackers ½ Fresh Orange	1 String cheese (D) 1/2 Fresh Apple	1 String Cheese (D) 4 WG Blackbean Crackers (D)
9 4 Saltine Crackers 1 String Cheese (D)	10 1 oz Kids Mix (D) ¼ Cup watermelon	11 1 pc Mini Garlic Naan(D) 1 sl American Cheese (D)	12 4 pcs Blackbean Veggie Crisps (D) ½ Fresh Banana	13 2 tbsp Housemade Granola (D) ½ Fresh Apple
1/3 cup animal crackers ½ fresh orange	1 string cheese (D) ½ cup WG Blackbean Veggie Crisps (D)	4 pcs Sweet Potato Crisps (D) ½ fresh apple	1 string cheese (D) ½ fresh orange	4 WG Ritz crackers ½ fresh banana
16 4 pcs Sweet Potato Crisps (D) 1 String Cheese (D)	17 1 Mini Bagel (D) 2 tbsp Cream Cheese (D)	18 ½ pc Lemon Poppyseed Bread (D) *** 4 oz milk	19 ½ pc Baked Apple Sticks (D) ½ Fresh Banana	20 1 Pc WG Graham Square ½ fresh apple
4 Sweet Potato Crisps (D) ½ Fresh Apple	4 Ritz Crackers 1 String Cheese (D)	1/3 cup Animal Crackers ½ Fresh Orange	1 String cheese (D) 1/2 Fresh Apple	1 String Cheese (D) 4 WG Blackbean Crackers (D)
23 4 Saltine Crackers 1 String Cheese (D)	24 1 pc Pretzel Baguette Slice (D) 2 tbsp Cheddar Cheese Sauce (D) ¼ cup Watermelon	25 2 tbsp Housemade WG Granola (D) ¼ cup Vanilla Yogurt (D)	26 ¼ cup Kids Mix (D) ½ Fresh Banana	27 ½ cup WG Blackbean Veggie Crisps (D) ½ Fresh Apple
1/3 cup animal crackers ½ fresh orange	1 string cheese (D) ½ cup WG Blackbean Veggie Crisps (D)	4 pcs Sweet Potato Crisps (D) ½ fresh apple	1 string cheese (D) ½ fresh orange	4 WG Ritz crackers ½ fresh banana
30 4 Saltines 1 String Cheese (D)				
4 Sweet Potato Crisps (D) ½ Fresh Apple				

Menus subject to change based on availability

*** = Food Contains Eggs

(D) = Food Contains Dairy