



PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER INC.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
--	-------	--------	-----------	--------	---------

Nota: Cada yogur reúne los requerimientos de azúcar, todos los jugos son 100% jugos, la leche servida es 1% libre de grasa.

DESAYUNO	<p>De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en Inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados o instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesitan medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de Retransmisión) llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.oaco.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compilant_6_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-8992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: correo: U.S. Department of Agriculture</p> <p>Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442; o correo electrónico: program.intake@usda.gov.</p>		
ALMUERZO			
MERIENDA			

Semana empezando el 3 de Junio 2024

DESAYUNO	Cereal Integral "Corn flakes" Coctel de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	"Croissant" Integral con queso crema Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal de Canela "Chex" Taza de Piña en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Sandwich de Panqueques Taza de Mandarina en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal "Honey Bunches of Oats" Coctel de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz
ALMUERZO	Carne teriyaki - 3oz. Zanahorias picadas - 3/4c. Pan Integral- 1 Taza de frutas mixtas-1/2c. 1% Leche Blanca - 6oz	"Drummies" de Pollo Crujientes- 4 Papas sazonadas en trozos- 1/2c. Pan Integral-1 Banana fresco-1 1% Leche Blanca-6 oz.	Pastel de carne con "Ketchup"- 3 oz Verduras Orientales Mixtas-1/2c Taza de piña -1/2c Pan Integral- 1 1% Leche Blanca-6 oz.	Sandwich de Queso Asado- 1 Palitos de apio con aderezo Banana fresco - 1 1% Leche Blanca-6oz.	Pizza Integral De Queso 3x5-1 Ensalada romana con aderezo- 1c. Naranja fresca-1 Palitos de queso mozzarella-1 1% Leche Blanca-6 oz.
MERIENDA	Pasas y yogurt de Durazno Agua	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Frutas "Paradise"	DIA REDUCIDO	Palitos de Queso Mozzarella Jugo de Ponche de Frutas	Pasas y yogurt de Vainilla Agua

Semana empezando el 10 de Junio 2024

DESAYUNO	Cereal de Canela "Chex" Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	Sandwich de Panqueques Taza de Mandarina en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Pan Integral de Maiz y Canela Coctel de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Panqueques pequeños Integral "Eggo" Taza de Pure de Fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	"Croissant" Integral con queso crema Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz
ALMUERZO	Nuggets Integral De Pollo-4 Verduras Mixtas-1/2 c. Taza de pera en trozos-1/2 c. Pan Integral 1% Leche Blanca- 6 oz.	Raviolis de queso con espaguetis Salsa-4 oz. Judías verdes-1/2 c. Manzana fresca-1 Pan Integral 1% Leche Blanca-6 oz.	Hamburguesa entera de carne en una Pan integral-1 Zanahorias en trozos- 3/4 c. Banana fresco-1 1% Leche Blanca-6 oz.	Filete De Pollo A La Parrilla con salsa-3 oz. Puré de papas-1/2 c. Taza de puré de manzana Pan Integral 1% Leche Blanca-6 oz.	Pavo Pepperoni Calzone -5oz. Ensalada romana con aderezo-1 c. Naranja fresca-1 1% Leche Blanca-6 oz.
MERIENDA	Palitos de Queso Mozzarella Agua	"Sun Chips" Integral Jugo de Ponche de Frutas	Pasas y yogurt de Durazno Agua	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Frutas "Paradise"	Pasas y yogurt de Vainilla Agua

Semana empezando el 17 de Junio 2024

DESAYUNO	Pan Integral de Manzana y Canela Coctel de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Panqueques pequeños Integral "Eggo" Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	ESCUELA CERRADA	Cereal Integral "Corn Flakes" Coctel de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Pan Integral de Maiz Taza de Pure de Fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz
ALMUERZO	Hamburguesa de pollo empanizada con Pan Integral-1 Maiz- 1/2c Taza de mandarina-1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Bistec "Salisbury" con salsa teriyaki- 2oz Tater Tots- 1/2c Taza de pera en trozos-1/2 c. Pan Integral- 1 1% Leche Blanca-6 oz.		"Drummies" de Pollo Crujientes- 4 Papas sazonadas en trozos-1/2c Pan Integral Banana fresco-1 1% Leche Blanca- 6oz	Pizza Integral De Queso 3x5-1 Ensalada romana con aderezo-1 c. Naranja fresca-1 Palitos de queso mozzarella-1 1% Leche Blanca-6 oz.
MERIENDA	Galletas "Educational Snacks" Agua	Palitos de Queso Mozzarella Jugo de Frutas "Paradise"		Pasas y yogurt de Durazno Agua	"Sun Chips" Integral Jugo de Ponche de Frutas

Semana empezando el 24 de Junio 2024

DESAYUNO	Sandwich de panqueques Taza de Pure de Fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	Pan Integral de Maiz Coctel de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	ESCUELA CERRADA	ESCUELA CERRADA	ESCUELA CERRADA
ALMUERZO	Pollo a la barbacoa a la parrilla Filete con Pan Integral-1 Verduras mixtas-1/2 c. Taza de Frutas Mixtas-1/2 c. 1% Leche Blanca- 6oz	Pastel de carne con "Ketchup"-3 oz. Papas fritas - 1/2c. Pan integral Manzana fresca-1 1% Leche Blanca- 6oz			
MERIENDA	DIA REDUCIDO				

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.

Handwritten mark