



PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER INC.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>Nota: Cada yogur reúne los requerimientos de azúcar, todos los jugos son 100% jugos, la leche servida es 1% libre de grasa.</p> <p align="center">Semana empezando el 2 de Septiembre 2024</p>						
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 e 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 necesiten 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.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/2012spanish_Form_508_Compliant_6_8_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) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por correo: U.S. Department of Agriculture 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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.</p>			<p>Cereal de "Corn Flakes" Coctel de Frutas 1% Leche Blanca- 6oz</p>		<p>Cereal de "Rice Chex" Frutas Mixtas 1% Leche Blanca- 6oz</p>
ALMUERZO				<p>Filete de Pollo Asado en Teriyaki sobre pan de Hamburguesa de trigo Trozos de Zanahorias 3/4c. Pure de Manzana 1c Leche BLANCA 1% - 6OZ</p>	<p>Pizza Integral De Queso 3x5 Ensalada Romana Con Aderezo Naranja Fresca Palos De Queso Mozzarella Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	
MERIENDA				<p>"Tortilla Chips" con Salsa Jugo de Mango</p>	<p>W/G "Sun chips" Jugo Naranja/Mandarina</p>	
<p align="center">Semana empezando el 9 de Septiembre 2024</p>						
DESAYUNO	<p>Panqueques con Syrup Mandarina en trozos 1c 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>Muffin de banana Piña en trozos 1c 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>Panqueques pequeños "Eggo" Pure de Manzana 1C 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>W/G "Croissant" con queso crema Frutas Mixtas 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>W/G Cereal "Honey Bounches" Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz</p>	
ALMUERZO	<p>Quesadillas de Pollo y Queso taza de frijoles negros, Manzana Fresca Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Filete de Pollo a la Parrilla con Salsa-3 oz Puré de Papas-1/2 Puré de Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Lasaña de queso con salsa de carne-4 oz Judías Verdes C. Panecillo Integral-1 Banana fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>"Meatloaf" De Carne Y Ketchup Trozos De Papa Fritas Pan Integral Taza de Frutas Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Macarrones con Queso -6 oz Floretes de Brócoli-1/2 taza Pan Integral Naranja Fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	
MERIENDA	<p>Yogurt de Vsinilla con Pasas Agua</p>	<p>"Thin Utz Crackers" Jugo de Naranja</p>	<p>W/G "Gold fish crackers" Jugo de Mango</p>	<p>Galletas intergal "Sport Bites" Jugo de Ponche de Frutas</p>	<p>Galletaas "Simple Chex Cheddar" Jugo de Manzana</p>	
<p align="center">Semana empezando el 16 de Septiembre 2024</p>						
DESAYUNO	<p>Panqueques pequeños "Eggo" Mandarina en trozos 1C 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>Palitos de "French Toast" Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>W/G Pan de Manzana/Cinnamon Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>Panqueques de Sandwich Frutas Mixtas 1% Lenche Blanca- 6oz</p>	<p>"Muffin" de Arándano Pure de fresa y Manzana 1C 1% Leche Blanca- 6oz</p>	
ALMUERZO	<p>"Carne Salisbury" 2oz con Gravy "Tater Tots" - 1/2c Frutas Mixtas 1/2c Rollo Integral de Pan - 1 Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Bolitas de Pollo Empanizado 3.8oz Pan Integral Habichuelas Verdes Manzana Fresca Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Hamburguesa De Carne Pan Integral Trozos De Zanahoria Banano Fresco Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Filete de Pollo a la Parrilla con Salsa-3 oz Puré de Papas-1/2 Puré de Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>"Pizza Calzone" Integral De Queso Ensalda Romana Con Aderezo Naranja Fresca Palos De Queso Mozarella Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	
MERIENDA	<p>"Animal Crackers" Jugo de Frutas "Paradise"</p>	<p>Galletas "Gold Fish" Jugo de Ponche de Frutas</p>	<p>DIA REDUCIDO</p>	<p>Galletas de "Sport Bites" Jugo de Mango</p>	<p>"Sun Chips Crackers" Jugo de Naranja</p>	
<p align="center">Semana empezando el 23 de Septiembre 2024</p>						
DESAYUNO	<p>Cereal de "Cinnamon Toast" Piña en trozos 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>W/G Pan de maíz Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>Panqueques Integrales Frutas Mixtas 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>W/G Cereal "Corn Flakes" Pure de fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz</p>	<p>W/G "Croissant" con queso crema Frutas Mixtas 1% Leche Blanca- 6oz</p>	
ALMUERZO	<p>Hamburguesa De Pollo Pan Integral Trozos De Zanahoria Taza De Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Ribbite De Ternera A La Barbacoa En Pan De Hamburguesa De Trigo Trozos De Papa Fritas Manzana Fresca 1% Leche Blanca-6 oz.</p>	<p>Mini Quesadillas de queso -3 Vegetales Mixtos- 1/2c Durazno en trozos 1c Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Bolitas de Pollo en Salsa Teriyaki - 3oz Vegetales Mixtos Orientales 1/2c Manzana Fresca - 1 Rollo de Pan Integral - 1 Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	<p>Macarrones con Queso -6 oz Floretes de Brócoli-1/2 taza Pan Integral Naranja Fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.</p>	
MERIENDA	<p>Galletas "Educational Snacks" Jugo de Manzana</p>	<p>Nachos de tortilla y salsa Agua</p>	<p>Galletas de "Gold Fish" Jugo de Ponche de Frutas</p>	<p>W/G "Sun Chips" Jugo de Naranja</p>	<p>W/G Yogurt y Granola Agua</p>	
<p align="center">Semana empezando el 30 de Septiembre 2024</p>						
DESAYUNO	<p>Palitos de "French Toast" Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz</p>					
ALMUERZO	<p>Ravioli de Queso con Salsa de Spaghetti 3.5 oz Maíz - 1/2c Pan Integral en Rollo - 1 1% Leche Blanca - 6oz</p>					
MERIENDA	<p>Galletas de "Graham Vanilla" Jugo de Naranja</p>					

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.

ep