



PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC.

NOTA: CADA YOGUR REÚNE LOS REQUERIMIENTOS DE AZÚCAR, TODOS LOS JUGOS SON 100% JUGOS, LA LECHE SERVIDA ES 1% LIBRE DE GRASA.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA EMPEZANDO EL 1 DE OCTUBRE DE 2024					
DESAYUNO		"MUFFIN" INTEGRAL DE ARÁNDANOS TAZA DE PIÑA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"CROISSANT" CON QUESO CREMA TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL INTEGRAL "CHEERIOS" TAZA DE MANDARINAS 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	TOSTADAS FRANCESAS TAZA DE PURE DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
ALMUERZO		COSTILLA DE TERNERA A LA BARBACOA PAN DE TRIGO ZANAHORIAS EN CUBITOS MANZANA FRESCA 1% LECHE BLANCA 6 OZ.	TACOS DE CARNE DE RES QUESO CHEDDAR W/G TORTILLAS DE HARINA PALITOS DE APIO - CON SALSA BANANO FRESCO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA PAN INTEGRAL TAZA DE FRIJOLE NEGROS Y MAÍZ -1/2 MANZANA FRESCA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PIZZA INTEGRAL DE QUESO ENSALADA ROMANA CON ADEREZO PALILLO DE QUESO MOZZARELLA NARANJA FRESCA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
MERIENDA		"DINOSAUR" GALLETA INTEGRAL DE VAINILLA JUGO DE FRUTAS	GALLETAS INTEGRAL DE MIEL JUGO DE MANZANA	GALLETAS INTEGRAL DE MIEL "GRAHAM"-3 JUGO DE NARANJA	GRANOLA DE CANELA YOGUR DE VAINILLA SIN GRASA-4 OZ.
SEMANA EMPEZANDO EL 7 DE OCTUBRE DE 2024					
DESAYUNO	CEREAL INTEGRAL "CORN FLAKES" 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"EGGO WAFFLES" INTEGRAL TAZA DE MANDARINA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"CROISSANT" INTEGRAL CON MARGARINA TAZA DE PURÉ DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL INTEGRAL "SCOOTERS" -1 OZ. TAZA DE PIÑA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"MUFFIN" INTEGRAL DE ARÁNDANOS TAZA DE MANDARINA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
ALMUERZO	"NUGGETS" DE POLLO-4 VERDURAS MIXTAS-1/2 C. TAZA DE PERA PANECILLO DE TRIGO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	RAVIOLES DE QUESO CON ESPAGUETIS SALSA JUDÍAS VERDES TAZA DE FRUTAS MIXTAS PAN INTEGRAL 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	HAMBURGUESA DE TERNERA PAN INTEGRAL ZANAHORIAS CORTADAS EN CUBITOS BANANO FRESCO-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	FILETE DE POLLO A LA PARRILLA CON SALSA-3 OZ. PURÉ DE PAPAS-1/2 C. MANZANA FRESCA - 1 PAN INTEGRAL 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	TONY'S PIZZA - 4.5 OZ. ENSALADA ROMANA CON ADEREZO. NARANJA FRESCA-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
MERIENDA	GALLETA INTEGRAL DE CHOCOLATE OSO -2 JUGO DE MANZANA.	GALLETAS DE MIEL JUGO DE MANGO	DIA REDUCIDO	GALLETAS DE QUESO INTEGRAL "GOLDFISH" JUGO NARANJA/MANDARINA	GALLETAS SALADAS PIZZA SABROSA JUGO DE MANZANA
SEMANA EMPEZANDO EL 14 DE OCTUBRE DE 2024					
DESAYUNO	CEREAL DE HOJUELAS DE CANELA GLASEADA PURÉ DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL INTEGRAL "CORN-CHEX" TAZA DE PIÑA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	MUFFIN INTEGRAL DE ARANDANOS BANANO FRESCO-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL INTEGRAL "CORN FLAKES" TAZA DE PURÉ DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"CROISSANT" INTEGRAL QUESO CREMA TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
ALMUERZO	HAMBURGUESA DE POLLO EMPANIZADO EN UN PAN INTEGRAL TAZA DE MANDARINA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS DE RES VERDURAS MIXTAS MANZANA FRESCA-1 PAN DE TRIGO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PAVO EN PAN INTEGRAL DE PAPA ZANAHORIAS TIERNAS CON SALSA TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	POLLO CRUJIENTE-4 PAPAS SAZONADAS EN CUBITOS PAN DE INTEGRAL MANZANA FRESCA - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PIZZA INTEGRAL DE QUESO ENSALADA ROMANA CON ADEREZO NARANJA FRESCA-1 PALITOS DE QUESO MOZZARELLA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
MERIENDA	GALLETAS DE MIEL INTEGRAL "GRAHAM" JUGO DE MANZANA	GALLETAS DE MIEL JUGO DE UVA	"PRETZEL FINO UTZ" JUGO DE NARANJA/MANDARINA	GALLETAS DE TRIGO JUGO DE MANGO	GRANOLA CON CANELA YOGUR DE ARÁNDANOS SIN GRASA-4 OZ.
SEMANA EMPEZANDO EL 21 DE OCTUBRE DE 2024					
DESAYUNO	"CROISSANT" INTEGRAL QUESO CREMA TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PANQUEQUES RELLENOS DE MANZANA TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"MUFFIN" INTEGRAL DE BANANA TAZA DE PURÉ DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PAN INTEGRAL DE PASAS CON MARGARINA-1 REBANADA TAZA DE PIÑA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL INTEGRAL "CHEERIOS" PURÉ DE MANZANA Y FRESA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
ALMUERZO	POLLO EN BARBACOA FILETE PAN INTEGRAL VERDURAS MIXTAS-1/2 C. TAZA DE FRUTAS MIXTAS 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PASTEL DE CARNE DE RES CON SALSA DE TOMATE PAPAS FRITAS PAN INTEGRAL PERA FRESCA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS Y VERDURAS MANZANA FRESCA PAN DE TRIGO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	MACARRONES CON QUESO -6 OZ TAZA DE FRIJOLE NEGROS Y MAÍZ - 1/2C TAZA DE FRUTAS MIXTAS 1% LECHE BLANCA - 6OZ	PAVO Y QUESO EN PAN DE PAPA INTEGRAL ZANAHORIAS FRESCAS CON ADEREZO-1/2 CDTA NARANJA FRESCA-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
MERIENDA	GALLETAS EDUCATIVAS JUGO DE MANGO	GALLETAS DEPORTIVAS PONCHE DE FRUTAS	DIA REDUCIDO	GALLETAS DE QUESO INTEGRAL "GOLDFISH" JUGO DE UVA-4 OZ.	GRANOLA CON CANELA FRESA/BANANO SIN GRASA YOGUR-4 ONZAS.
SEMANA EMPEZANDO EL 28 DE OCTUBRE DE 2024					
DESAYUNO	CEREAL "CORN FLAKES" TAZA DE PURE DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREALS INTEGRALS CON MALVAVISCO TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"EGGO WAFFLES" INTEGRAL TAZA DE FRUTAS MIXTAS 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"muffin" de banana Taza de puere de manzana 1% leche blanca	<small> *De Conformidad Con La Ley Federal De Derechos Civiles Y Los Reglamentos Y Politicas De Derechos Civiles Del Departamento De Agricultura De Los Ee. Uu. (Usda, Por Sus Siglas En Ingles), Se Prohibe 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 Politicas, 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 Comunicacion De La Informacion 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-3927) Que Está Disponible En Línea: http://www.ocio.usda.gov/Sites/Default/Files/Docs/2012/Spanish_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) 632-9932. 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. </small>
ALMUERZO	CARNE DE RES CON SALSA TERIYAKI ZANAHORIAS EN CUBITOS PAN DE TRIGO TAZA DE FRUTAS MIXTAS 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PEDACITOS DE POLLO CRUJIENTES PATATAS SAZONADAS EN CUBITOS PAN INTEGRAL-1 BANANO FRESCO - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	TACOS DE CARNE DE RES QUESO CHEDDAR ILLAS DE HARINA -2 PALITOS DE APIO -1/2C CON SALSA BANANO FRESCO -1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	W/G Queso a la parrilla Sándwich - 1 Taza de frijoles negros y maíz - 1/2c Manzana fresca - 1 1% Leche Blanca-6oz.	
MERIENDA	GALLETAS DE ANIMALITOS JUGO DE UVA	CHIPS DE SOL W/G JUGO DE MANGO	TOSTITOS DE MAÍZ AL HORNO 1/2 TAZA DE SALSA JUGO DE MANZANA	PRETZEL UTZ FINO Jugo de naranja/madarina	

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.