




# 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
<b>SEMANA EMPEZANDO 3 MARZO DEL 2025</b>					
<b>DESAYUNO</b>	CEREAL "CORN FLAKES" TAZA DE MANDARINAS 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "CHEX BLUEBERRY" TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "HONEY BUNCHES OF OATS" TAZA DE FRUTA MIXTA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "SCOOTERS" TAZA DEDURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"WAFFLE STICKS" TAZA DE PURE DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>ALMUERZO</b>	"NUGGETS" DE POLLO ZANAHOrias - 3/4C PAN INTEGRAL - 1 NARANJA FRESCA - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PAVO CON SALSA - 3 OZ PURÉ DE PATATAS - 1/2C PAN INTEGRAL - 1 MANZANA FRESCA - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	POLLO A LA PARRILLA CON SALSA-3 OZ. PURÉ DE PAPAS-1/2 C. BANANO FRESCO-1 PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	MACARRONES CON QUESO VERDURAS MIXTAS - 1/2C PAN INTEGRAL - 1 MANZANA FRESCA-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PIZZA DE QUESO ENSALADA ROMANA CON ADEREZO-1 C. NARANJA FRESCA-1 PALITOS DE QUESO MOZZARELLA-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>MERIENDA</b>	"CHANT SNAX VANILLA CRUNCH" JUGO DE MANZANA	GALLETAS EDUCATIVAS YOGURT DE VAINILLA	"UTZ PRETZEL" TAZA DE PERA	"SUN CHIPS" JUGO DE MANGO	GALLETAS "SUNRICE" TAZA DE DURAZNO
<b>SEMANA EMPEZANDO 10 DE MARZO DEL 2025</b>					
<b>DESAYUNO</b>	CEREAL "TRIX" TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "CHEERIOS" TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "CINNAMON TOAST" TAZA DE MANDARINA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "CORN FLAKES" TAZA DE FRUTA MIXTA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"BANANA MUFFIN" TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>ALMUERZO</b>	QUESADILLAS - 3 VERDURAS MIXTAS - 1/2C TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	POLLO A LA PARRILLA CON SALSA-3 OZ. PURÉ DE PAPAS-1/2 C. TAZA DE PURÉ DE MANZANA PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"W/G NUGGETS" DE POLLO VEGETALES MIXTO PAN INTEGRAL - 1 TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CARNE DE RES CON SALSA PAPAS FRITAS-1/2C. PAN INTEGRAL - 1 TAZA DE FRUTAS MIXTAS 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"PIZZA BAGEL"- 5 OZ ENSALADA ROMANA CON ADEREZO BANANO FRESCO-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>MERIENDA</b>	GALLETAS DE ANIMALES JUGO DE FRUTAS	"SUNRISE CRACKERS" YOGURT DE VAINILLA	<b>DIA REDUCIDO</b>	GALLETAS CON SABOR A PIZZA JUGO DE MANZANA	"SUN CHIPS" TAZA DE PERA
<b>SEMANA EMPEZANDO 17 DE MARZO DEL 2025</b>					
<b>DESAYUNO</b>	CEREAL "MARSHMALLOW" TAZA DE FRUTA MIXTA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "CINNAMON TOAST" TAZA PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "SCOOTERS" TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CEREAL "COCOA PUFFS" TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"EGGO MINI PANCAKE" TAZA DE PIÑA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>ALMUERZO</b>	"SALISBURY" DE RES CON SALSA TATER TOTS - 1/2C TAZA DE FRUTAS MIXTAS PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	BOLITAS DE POLLO. CON SALSA AGRIDULCE JUDÍAS VERDES-1/2 C. MANZANA FRESCA-1 PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	QUESO "MANICOTTI" CON SALSA ZANAHOrias CORTADAS EN CUBITOS-3/4 C. PAN INTEGRAL - 1 BANANO FRESCO-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	POLLO A LA PARRILLA CON SALSA-3 OZ. PURÉ DE PAPAS-1/2 C. TAZA DE PURÉ DE MANZANA PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CRUJIDORES DE PIZZA-4 ENSALADA ROMANA CON ADEREZO-1 C. NARANJA FRESCA-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>MERIENDA</b>	GALLETAS DE MIEL JUGO DE MANZANA	"SUN CHIPS" TAZA DE DURAZNO	"UTZ PRETZEL" TAZA DE PERA	"GRANOLA" DE CANELA YOGURT DE FRESA CON BANANO	GALLETAS DE MIEL CON JUGO DE NARANJA/MANDARINA
<b>SEMANA EMPEZANDO 24 MARZO DEL 2025</b>					
<b>DESAYUNO</b>	CEREAL "CHEX" TAZA DE PURE DE MANZANA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"CORN FLAKES" TAZA DE DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"W/G HONEY BUNCHES OF OATS" CEREAL TAZA DE FRUTA MIXTA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	"W/G MARSHMALLOW CEREAL" TAZA DE MANARINA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	W/G BLUEBERRY MUFFIN TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>ALMUERZO</b>	HAMBURGUESA DE POLLO PAN INTEGRAL - 1 ZANAHOrias TAZA PURÉ DE MANZANA Y DURAZNO 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	ALBÓNDIGAS DE RES A LA PARMESANA PAN INTEGRAL - 1 MAÍZ - 1/2C. PURÉ DE MANZANA Y FRESA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	CARNE DE RES CON SALSA DE TOMATE-3 OZ. ZANAHOrias CORTADAS EN CUBITOS-3/4 C. TAZA DE PERA PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TERIYAKI SALSA - 3OZ. VERDURAS MIXTAS - 1/2C. MANZANA FRESCA-1 PAN INTEGRAL - 1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.	PIZZA DE QUESO 3X5-1 ENSALADA ROMANA CON ADEREZO-1 C. MANZANA FRESCA-1 PALITOS DE QUESO MOZZARELLA-1 1% LECHE BLANCA-6 OZ.
<b>MERIENDA</b>	"UTZ PRETZEL" YOGURT DE VAINILLA	"BAKED TOSTITOS SCOOPS CHIPS" TAZA DE SALSA	"CHANT SNAX" GALLETAS DE VAINILLA APPLE JUICE	GALLETAS DE OSO TAZA DE MANDARINA	"SUNRISE CRACKERS" JUGO DE "BERRYS"
<b>SEMANA EMPEZANDO 31 MARZO DEL 2025</b>					
<b>DESAYUNO</b>	CEREAL "CHEERIOS" TAZA DE PERA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.		<p>DE ACUERDO CON LA LEY FEDERAL Y LA POLÍTICA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA), ESTA INSTITUCIÓN TIENE PROHIBIDO DISCRIMINAR POR MOTIVOS DE RAZA, COLOR, ORIGEN NACIONAL, EDAD, DISCAPACIDAD, SEXO, GÉNERO, IDENTIDAD, RELIGIÓN, REPRESENTACIÓN CUANDO CORRESPONDA, CREENCIAS POLÍTICAS, ESTADO CIVIL, ESTADO FAMILIAR O PARENTAL, ORIENTACIÓN SEXUAL, O LA TOTALIDAD O PARTE DE LOS INGRESOS DE UNA PERSONA SE DERIVAN DE CUALQUIER PROGRAMA DE ASISTENCIA PÚBLICA. O INFORMACIÓN GENÉTICA PROTEGIDA EN EL EMPLEO O EN CUALQUIER PROGRAMA O ACTIVIDAD REALIZADA O FINANCIADA POR EL DEPARTAMENTO (NO TODAS LAS BASES PROHIBIDAS SE APLICARÁN A TODOS LOS PROGRAMAS Y / O ACTIVIDADES DE EMPLEO) PARA PRESENTAR UN FORMULARIO DE QUEJA, COMPLETE EL FORMULARIO DE QUEJA DE DISCRIMINACIÓN DEL PROGRAMA DEL USDA O ESCRIBA UNA CARTA AL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE EE. UU., ADJUDICACIÓN DE LA OFICINA DEL DIRECTOR, 1400 AVENIDA DE LA INDEPENDENCIA, SW WASHINGTON, D.C. 20250-9410; 1. FAX: (202) 690-7442; 0 2. CORREO ELECTRÓNICO: PROGRAM.INTAKE@USDA.GOV. PERSONAS SORDAS, CON DIFICULTADES AUDITIVAS O DISCAPACIDADES DEL HABLA JUNIO CONTACTO USD</p>		
<b>ALMUERZO</b>	ALBÓNDIGAS DE RES A LA PARMESANA PAN INTEGRAL - 1 MAÍZ - 1/2C. PURÉ DE MANZANA Y FRESA 1% LECHE BLANCA-6 OZ.				
<b>MERIENDA</b>	GALLETAS DE ANIMALES JUGO DE FRUTAS				

EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS EN CUALQUIER MOMENTO.

*Handwritten signature or initials.*