

PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

Semana empezando el 2 de marzo de 2020

Desayuno	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, DURAZNO, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", MANDARINAS, LECHE	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, FRESAS, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", ARANDANOS, LECHE	Viaje al Museo
Almuerzo	RAVIOLES CON EXTRA QUESO, MAIZ, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAPA MAJADA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PERAS, LECHE	SOPA DE POLLO Y ARROZ, VEGETALES MIXTOS, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, MANGO, LECHE	
P.M. Merienda	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	PASAS, YOGURT, AGUA	DIA REDUCIDO	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE UVA	

Semana empezando el 9 de marzo de 2020

Desayuno	"BLUEBERRY MUFFIN" INTEGRAL, MANDARINAS, LECHE	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANZANAS EN TROZOS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", FRAMBUESA, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	"WAFFLES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE
Almuerzo	POLLO "DUMPLING" HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, DURAZNOS, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAN DE TRIGO INTEGRAL, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO EMPANADO, PAPA MAJADA, MAIZ, ARANDANOS, LECHE	"LASAGNA" CON EXTRA QUESO, BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, PIÑA, LECHE
P.M. Merienda	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	PRETZELS EN RODAJAS, YOGUR, AGUA	GALLETAS INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE FRUTAS	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE NARANJA	"EL NACHO CHEESE" BITE SIZED 100% INTEGRAL, JUGO DE MANZANA

Semana empezando el 16 de marzo de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, DURAZNOS, LECHE	CEREAL "RICE KRISPIES", MANDARINAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", ARANDANOS, LECHE	"PANCAKES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE	AVENA, GUINEO, LECHE
Almuerzo	"EGG ROLL" DE POLLO CON VEGETALES, ARROZ INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MANGO, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO "DUMPLING" BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, FRAMBUESAS, LECHE
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE NARANJA	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	"EL NACHO CHEESE" BITE SIZED 100% INTEGRAL, JUGO DE MANZANA

Semana empezando el 23 de marzo de 2020

Desayuno	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANDARINAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", MANZANA EN TROZOS, LECHE	"WAFFLES" CON SIROPE, FRAMBUESAS, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, FRESAS, LECHE
Almuerzo	RAVIOLES CON EXTRA QUESO, MAIZ, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAPA MAJADA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PERAS, LECHE	"LASAGNA DE CARNE" CON EXTRA QUESO, BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	SOPA DE POLLO Y ARROZ, VEGETALES MIXTOS, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MANGO, LECHE
P.M. Merienda	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	DIA REDUCIDO	DIA REDUCIDO	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE FRUTAS	PASAS, YOGURT, AGUA

Semana empezando el 30 de marzo de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, DURAZNOS, LECHE	CEREAL "RICE KRISPIES", MANDARINAS, LECHE			
Almuerzo	"EGG ROLL" DE POLLO CON VEGETALES, ARROZ INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, PERAS, LECHE			
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA			

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 en la administración de 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 autorizadas o financiadas 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 solicitan 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 Responsabilidad) 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/AD3027_Spanish_Farm_508_Compilant_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 (800) 832-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por correo electrónico: program.intake@usda.gov o 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) 696-7442; correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

EL MENU PUEDE CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO

PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

Semana empezando el 1 de abril de 2020

Desayuno	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, creencia religiosa, discapacidad, edad, orientación política, o en represalia o venganza por actividades brevísimas de derechos civiles en algún programa o actividad autorizadas o financiadas 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) a la que solicitan 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 Telefonía) 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://wwwocio.usda.gov/links/Menu/Health/AD-3027Spanish_Form_S08_Complaint_8_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) 632-9982. 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) 896-7442; o correo electrónico: program.intake@usda.gov . (Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.)	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, FRESAS, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", ARANDANOS, LECHE	AVENA, GUINEO, LECHE
Almuerzo		SOPA DE POLLO Y ARROZ, VEGETALES MIXTOS, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, MANGO, LECHE	POLLO A LA PARRILLA, ARROZ INTEGRAL, BROCOLI, MELON, LECHE
P.M. Merienda		DIA REDUCIDO		"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE UVA QUAKER CAKE RICE MINI INTEGRAL DE QUESO, JUGO DE NARANJA

Semana empezando el 6 de abril de 2020

Desayuno	"BLUEBERRY MUFFIN" INTEGRAL, MANDARINAS, LECHE	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANZANAS EN TROZOS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", FRAMBUESA, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	ESCUELA CERRADA
Almuerzo	POLLO "DUMPLING" HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, DURAZNOS, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAN DE TRIGO INTEGRAL, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO EMPANADO, PAPA MAJADA, MAIZ, ARANDANOS, LECHE	
P.M. Merienda	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	PRETZELS EN RODAJAS, YOGUR, AGUA	GALLETA INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE FRUTAS	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE NARANJA	

Semana empezando el 13 de abril de 2020

Desayuno					
Almuerzo					
P.M. Merienda					

Semana empezando el 20 de abril de 2020

Desayuno	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANDARINAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", MANZANA EN TROZOS, LECHE	"WAFFLES" CON SIROPE, FRAMBUESAS, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, FRESAS, LECHE
Almuerzo	RAVIOLES CON EXTRA QUESO, MAIZ, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAPA MAJADA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PERAS, LECHE	"LASAGNA DE CARNE" CON EXTRA QUESO, BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	SOPA DE POLLO Y ARROZ, VEGETALES MIXTOS, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MANGO, LECHE
P.M. Merienda	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	GALLETA INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE UVA	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE NARANJA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE FRUTAS	PASAS, YOGURT, AGUA

Semana empezando el 27 de abril de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, DURAZNOS, LECHE	CEREAL "RICE KRISPIES", MANDARINAS, LECHE	AVENA, GUINEO, LECHE	"PANCAKES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE	
Almuerzo	"EGG ROLL" DE POLLO CON VEGETALES, ARROZ INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, PERAS, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, ARANDANOS, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE NARANJA	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	


Handwritten signature

PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

Semana empezando el 1 de mayo de 2020

Desayuno	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 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 solicitan los beneficios. Las personas sordas, con discapacidades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de Reservación) llamado 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.usda.gov/soilhealth/relations/2012/2012spank_Form_309_Combian_8_8_12_0.pdf , y en cualquier oficina del USDA, e incluya 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 (858) 532-9992. Paga llegar su formulario, llene 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.				Viaje al Zoológico 
Almuerzo					
P.M. Merienda					

Semana empezando el 4 de mayo de 2020

Desayuno	"BLUEBERRY MUFFIN" INTEGRAL, MANDARINAS, LECHE	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANZANAS EN TROZOS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", FRAMBUESA, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	"WAFFLES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE
Almuerzo	POLLO "DUMPLING" HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, DURAZNOS, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAN DE TRIGO INTEGRAL, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO EMPANADO, PAPA MAJADA, MAIZ, ARANDANOS, LECHE	"LASAGNA" CON EXTRA QUESO, BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, PIÑA, LECHE
P.M. Merienda	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	PRETZELS EN RODAJAS, YOGUR, AGUA	DIA REDUCIDO	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE NARANJA	"EL NACHO CHEESE" BITE SIZED 100% INTEGRAL, JUGO DE MANZANA


Semana empezando el 11 de mayo de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, DURAZNOS, LECHE	CEREAL "RICE KRISPIES", MANDARINAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", ARANDANOS, LECHE	"PANCAKES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE	AVENA, GUINEO, LECHE
Almuerzo	"EGG ROLL" DE POLLO CON VEGETALES, ARROZ INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MANGO, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO "DUMPLING" BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, FRAMBUESAS, LECHE
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE NARANJA	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	"EL NACHO CHEESE" BITE SIZED 100% INTEGRAL, JUGO DE MANZANA

Semana empezando el 18 de mayo de 2020

Desayuno	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANDARINAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", MANZANA EN TROZOS, LECHE	"WAFFLES" CON SIROPE, FRAMBUESAS, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, FRESAS, LECHE
Almuerzo	RAVIOLES CON EXTRA QUESO, MAIZ, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAPA MAJADA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PERAS, LECHE	"LASAGNA DE CARNE" CON EXTRA QUESO, BROCOLI, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	SOPA DE POLLO Y ARROZ, VEGETALES MIXTOS, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MANGO, LECHE
P.M. Merienda	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	GALLETAS INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE UVA	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE NARANJA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE FRUTAS	PASAS, YOGUR, AGUA

Semana empezando el 25 de mayo de 2020

Desayuno	ESCUELA CERRADA 	CEREAL "RICE KRISPIES", MANDARINAS, LECHE	AVENA, GUINEO, LECHE	"PANCAKES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE	"BLUEBERRY MUFFIN" INTEGRAL, BANANA, LECHE
Almuerzo		FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, PERAS, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, ARANDANOS, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO "DUMPLING" HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, FRAMBUESAS, LECHE
P.M. Merienda		PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE NARANJA	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	"EL NACHO CHEESE" BITE SIZED 100% INTEGRAL, JUGO DE MANZANA

Handwritten signature

PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

Semana empezando el 1 de junio de 2020

Desayuno	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, DURAZNO, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", MANDARINAS, LECHE	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, FRESAS, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", ARANDANOS, LECHE	AVENA, GUINEO, LECHE
Almuerzo	RAVIOLES CON EXTRA QUESO, MAIZ, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAPA MAJADA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PERAS, LECHE	SOPA DE POLLO Y ARROZ, VEGETALES MIXTOS, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, MANGO, LECHE	POLLO A LA PARRILLA, ARROZ INTEGRAL, BROCOLI, MELON, LECHE
P.M. Merienda	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	PASAS, YOGURT, AGUA	DIA REDUCIDO	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE UVA	QUAKER CAKE RICE MINI INTEGRAL DE QUESO, JUGO DE NARANJA

Semana empezando el 8 de junio de 2020

Desayuno	"BLUEBERRY MUFFIN" INTEGRAL, MANDARINAS, LECHE	"CROISSANT", CHORIZO DE PAVO, MANZANAS EN TROZOS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", FRAMBUESA, LECHE	CEREAL "FROSTED FLAKES", GUINEO, LECHE	DIA DE DIVERSIÓN
Almuerzo	POLLO "DUMPLING" HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, DURAZNOS, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAN DE TRIGO INTEGRAL, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	POLLO EMPANADO, PAPA MAJADA, MAIZ, ARANDANOS, LECHE	
P.M. Merienda	"CHEX MIX DE QUESO INTEGRAL", JUGO DE UVA	PRETZELS EN RODAJAS, YOGUR, AGUA	GALLETAS INTEGRAL "GOLOFISH" DE QUESO, JUGO DE FRUTAS	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", JUGO DE NARANJA	

Semana empezando el 15 de junio de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, DURAZNOS, LECHE	CEREAL "RICE KRISPIES", MANDARINAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", ARANDANOS, LECHE	"PANCAKES" CON SIROPE, FRESAS, LECHE	PALITOS DE "FRENCH TOAST", FRAMBUESA, LECHE
Almuerzo	"EGG ROLL" DE POLLO CON VEGETALES, ARROZ INTEGRAL, PURE DE MANZANA, LECHE	FIDEOS INTEGRAL CON ALBONDIGAS DE POLLO Y SALSA DE TOMATE, VEGETALES MIXTOS, PERAS, LECHE	MACARRONES CON EXTRA QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MANGO, LECHE	MASITAS DE POLLO "CARITA FELIZ" INTEGRAL, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, MELON, LECHE	"NUGGETS" DE POLLO, PAPA MAJADA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, PIÑA, LECHE
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE MANZANA	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE NARANJA	QUAKER CAKE RICE MINI INTEGRAL DE QUESO, JUGO DE UVA	PASAS, YOGURT, AGUA

Semana empezando el 22 de junio de 2020

Desayuno	"BLUEBERRY MUFFIN" INTEGRAL, MANDARINAS, LECHE	
Almuerzo	POLLO "DUMPLING" HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL DE TRIGO, DURAZNOS, LECHE	
P.M. Merienda	DIA REDUCIDO	

Semana empezando el 29 de junio de 2020

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, orígenes políticos o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad respaldada o financiada por el USDA. Las personas con discapacidades que necesitan medidas alternativas 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 solicitan 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 Relaciones) 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.ockm.usda.gov/visitors/rel/forms/2012/20spanish_Form_508_Compliant_S_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 (800) 833-9992. Haga llegar su formulario lleno a 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>
Almuerzo		
P.M. Merienda		