

PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

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

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

Semana empezando el 2 de Septiembre de 2020

Desayuno	
Almuerzo	
P.M. Merienda	

Semana empezando el 9 de Septiembre de 2020

Desayuno	CEREAL INTEGRAL "CORN CHEX", MELOCOTON, LECHE	EMPAREDADO "SUNBUTTER" CON MERMELEDA DE FRESA, MANDARINAS, LECHE	"BLUE MUFFIN" INTEGRAL, FRESAS, LECHE
Almuerzo	EMPAREDADO "HOAGIE" DE PAVO CON QUESO, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL, FRESAS, LECHE	QUESADILLA DE POLLO A LA BARBACOA, HABICHUELAS TIERNAS, FRESAS, LECHE	EMPAREDADO DE PAVO BOLOGNA CON QUESO, ZANAHORIAS, FRESAS, LECHE
P.M. Merienda	GALLETAS INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE FRUTAS	"CHEX MIX DE YOGURT DE FRESA INTEGRAL", LECHE	GALLETAS INTEGRAL CON SABOR A PIZZA, JUGO DE MANZANA

Semana empezando el 14 de Septiembre de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, PERA, LECHE	CEREAL "CINN TOAST CRUNCH RED SUGAR", MELOCOTON, LECHE	"MUFFIN" DE MAIZ, MANDARINAS, LECHE	EMPAREDADO "CROISSANT" INTEGRAL DE SALCHICHA, HUEVO Y QUESO, FRESA, LECHE	"BIZCOCHO INTEGRAL DE FRUTAS DE MANZANA Y CANELA, FRUTAS MIXTA, LECHE
Almuerzo	CALZONE DE PAVO & SALCHICHA DE PAVO, ZANAHORIAS, PURE DE MANZANA, LECHE	QUESADILLA TACO DE CARNE, HABICHUELAS TIERNAS, PINA, LECHE	EMPAREDADO "HOAGIE" DE PAVO Y JAMON CON QUESO, ZANAHORIAS, FRESA, LECHE	EMPAREDADO "HOAGIE" SALAMI DE PAVO CON QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PINA, LECHE	EMPAREDADO HOAGIE DE PAVO Y QUESO, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL, FRESA, LECHE
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE VEGETALES Y FRUTAS	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE FRUTAS	BIZCOCHO INTEGRAL DE NARANJA Y ARANDANO, JUGO DE MANZANA	GALLETAS INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE FRUTAS

Semana empezando el 21 de Septiembre de 2020

Desayuno	"MUFFIN" DE MAIZ, MANDARINAS, LECHE	CEREAL "CINN TOAST CRUNCH RED SUGAR", MELOCOTON, LECHE	"BLUE MUFFIN" INTEGRAL, FRESAS, LECHE	CEREAL INTEGRAL "CORN CHEX", MELOCOTON, LECHE	EMPAREDADO "SUNBUTTER" CON MERMELEDA DE FRESA, MANDARINAS, LECHE
Almuerzo	EMPAREDADO "HOAGIE" PAVO Y JAMON CON QUESO, ZANAHORIAS, FRESA, LECHE	QUESADILLA TACO DE CARNE, HABICHUELAS TIERNAS, PINA, LECHE	EMPAREDADO DE PAVO BOLOGNA CON QUESO, ZANAHORIAS, FRESAS, LECHE	EMPAREDADO "HOAGIE" DE PAVO Y QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PAN INTEGRAL, FRESA, LECHE	QUESADILLA TACO DE CARNE, ZANAHORIAS, FRESAS, LECHE
P.M. Merienda	"CHEEZ-IT" GALLETAS DE QUESO INTEGRAL DE TRIGO, JUGO DE FRUTAS	PALITOS DE QUESO MOZARELLA, JUGO DE VEGETALES Y FRUTAS	GALLETAS INTEGRAL CON SABOR A PIZZA, JUGO DE MANZANA	GALLETAS INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE MANGO	CHEX MIX INTEGRAL, LECHE

Semana empezando el 28 de Septiembre de 2020

Desayuno	"MINI BAGEL" INTEGRAL, QUESO CREMA, PERA, LECHE	EMPAREDADO "CROISSANT" INTEGRAL DE SALCHICHA, HUEVO Y QUESO, FRESA, LECHE	"BIZCOCHO INTEGRAL DE MANZANA Y CANELA, FRUTAS MIXTAS, LECHE	<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 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.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 (865) 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; correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.</p>
Almuerzo	CALZONE DE PAVO & SALCHICHA DE PAVO, ZANAHORIAS, PURE DE MANZANA, LECHE	EMPAREDADO "HOAGIE" SALAMI DE PAVO CON QUESO, HABICHUELAS TIERNAS, PINA, LECHE	EMPAREDADO "HOAGIE" DE PAVO Y QUESO, ZANAHORIAS, PAN INTEGRAL, BANANA, LECHE	
P.M. Merienda	ZANAHORIAS, YOGUR, AGUA	BIZCOCHO INTEGRAL DE NARANJA Y ARANDANO, JUGO DE MANZANA	GALLETAS INTEGRAL "GOLDFISH" DE QUESO, JUGO DE FRUTAS	