


PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 1 de octubre de 2021						
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) 877-5339. 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 (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>TAZA DE FRUTAS MIXTAS CONTIENE LO SIGUIENTE: (Melocotones, Peras y Piña)</p>			<p>Taza De Puré De Manzana Y Fresa-1/2 C. "Croissant" Integral Con Margarina-2.2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>
ALMUERZO			<p>VERDURAS MIXTAS CONTIENE LO SIGUIENTE: Guisantes, Zanahorias, Maiz, Habichuelas Verdes</p>			<p>Ravioles Cuadrados Medianos De Queso Con Salsa De Carne-4 Oz. Zanahorias En Trozos-1/2 C. Taza De Durazno En Trozos-1/2 C. Pan Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>
MERIENDA			<p>Jugo De Naranja/ Mandarina-4 Oz. "Mini Pretzels"-3/4 Oz.</p>			
Semana empezando el 4 de octubre de 2021						
DESAYUNO	<p>Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. Cereal "Rice Krispy"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Cereal Multigranos "Cheerios"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Manzana Fresca-1 "Bagel" Blanco Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Mandarina - 1/2 Taza "Muffin" De Piña Integral-2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Naranja Fresca-1 Cereal "Kix"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
ALMUERZO	<p>Albóndigas De Res Con Salsa-3 Oz. Judías Verdes -1/2 C. Pan Integral Taza De Mandarina-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Pollo En Trozos Integral-3 Zanahorias En Trozos-1/2 C. Pan Integral Taza De Frutas Mixtas-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Carne Mejicana Con Tortilla Integral-4 Oz. Maiz-1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Carne Con Salsa De Tomate-3 Oz. Mezcla De Papas Asadas-1/2 C. Pan Integral Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Broccoli-1/2 C. Pan Integral Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
MERIENDA	<p>Jugo De Uva-4 Oz. Galletas "Maple Waffle Grahams"-2</p>	<p>Jugo De Frutas-4 Oz. "Pretzel Goldfish" Integral-8 Oz</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">DIA REDUCIDO</p>	<p>Jugo De Uva-4 Oz. Queso Integral Galletas De Colores Integral "Goldfish"-8 Oz.</p>	<p>Granola De Canela Integral-1 Oz. Yogur De Fresa Sin Grasa-4 Oz.</p>	
Semana empezando el 11 de octubre de 2021						
DESAYUNO	<p>Manzana Fresca-1 Cereal "Honey Scooters"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Puré De Manzana Y Melocotón-1/2 C. Cereal "Corn Flakes"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. "Bagel" Blanco Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Naranja Fresca-1 Cereal "Rice Krispy"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Frutas Mixtas-1/2 C. "Croissant" Integral Con Margarina-2.2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
ALMUERZO	<p>Hamburguesa De Ternera En Pan Integral-1 Vegetales Mixtos-1/2 C. Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>"Popcorn Chicken" Integral-3.8 Oz. Judías Verdes-1/2 C. Manzana Fresca-1 Pan Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Pavo Y Queso En Pan Integral De Papa-1 Taza De Maiz -1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Albóndigas Suecas Con Salsa-3 Oz. Papas En Trozos Sazonadas-1/2 C. Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Pan Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Pizza De Trigo Integral 3x5 Queso-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Naranja Fresca-1 Palitos De Queso Mozzarella-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
MERIENDA	<p>Jugo De Uva-4 Oz. Galletas De Animalitos Integral-1 Oz.</p>	<p>Jugo De Frutas-4 Oz. Galletas Integral "Cheez It"-1 Oz.</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">DIA REDUCIDO</p>	<p>Jugo De Naranja/ Mandarina-4 Oz. "Mini Pretzels" Integral-8 Oz.</p>	<p>Granola De Canela Integral-1 Oz.-1 Oz. Yogur De Arándanos Sin Grasa-4 Oz.</p>	
Semana empezando el 18 de octubre de 2021						
DESAYUNO	<p>Manzana Fresca-1 Cereal "Cheerios"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Cereal "Kix"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Naranja Fresca-1 "Muffin" De Frambuesa Integral-2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Durazno En Trozos-1/2 C. Cereal "Honey Scooters"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Mandarina-1/2 C. "Muffin" De Arándanos Integral, 2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
ALMUERZO	<p>Pollo Integral - 3 Maiz-1/2 C. Taza De Mandarina-1/2 C. Integral Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Filete De Res Salisbury Con Salsa-2 Oz. Mezcla De Papas Asadas-1/2 C. Taza De Frutas Mixtas-1/2 C. Pan Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Desayuno Para Almuerzo Palitos De Tostadas Francesas Con Almibar-3 Salchicha De Res -2 Oz. Zanahorias Frescas Con Aderezo-1/2 C. Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Filete De Pollo A La Plancha Sobre Pan Integral-1 Judías Verdes-1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Broccoli-1/2 C. Pan Integral Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
MERIENDA	<p>Jugo De Manzana-4 Oz. Galletas De Miel Orgánica Integral "Heroes Supersnack"-1 Oz.</p>	<p>Jugo De Frutas-4 Oz. "Pretzel Goldfish" Integral-8 Oz</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">DIA REDUCIDO</p>	<p>Jugo De Uva-4 Oz. Queso Integral Galletas De Colores Integral "Goldfish"-8 Oz.</p>	<p>Jugo De Naranja/ Mandarina-4 Oz. Galletas De Vainilla "Bear Grahams"-2</p>	
Semana empezando el 25 de octubre de 2021						
DESAYUNO	<p>Taza De Puré De Manzana Y Melocotón-1/2 C. Cereal "Kix"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Naranja Fresca-1 Cereal "Rice Chex"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Frutas Mixtas-1/2 C. "Bagel" Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Taza De Mandarina-1/2 C. Cereal Integral "Special K"-3/4 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Manzana Fresca-1 "Croissant" Integral Con Margarina-2.2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
ALMUERZO	<p>Hamburguesa De Ternera En Pan Integral-1 Vegetales Mixtos-1/2 C. Taza De Frutas Mixtas-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Albóndigas De Pavo Con Salsa En Pan Integral-1 Maiz-1/2 C. Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>"Nuggets" De Pollo Integral-3 Oz. Judías Verdes-1/2 C. Pan Integral Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Pavo Con Salsa Picante-3 Oz. Puré De Papas-1/2 C. Pan Integral Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	<p>Pizza De Trigo Integral 3x5 Queso-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Taza De Durazno En Trozos-1/2 C. Palitos De Queso Mozzarella-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.</p>	
MERIENDA	<p>Jugo De Manzana-4 Oz. Galletas Integral "Graham"-3</p>	<p>Jugo De Uva-4 Oz. Galletas De Chocolate Integral Orgánico "Heroes Supersnack"-1 Oz.</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">DIA REDUCIDO</p>	<p>Jugo De Naranja/ Mandarina-4 Oz. "Mini Pretzels" Integral-8 Oz.</p>	<p>Jugo De Manzana-4 Oz. Galletas De Animalitos Integral-1 Oz..</p>	