


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 diciembre de 2021

DESAYUNO			Manzana Fresca-1 "Bagel" Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Durazno En Trozos-1/2 C. Cereal Integral "Scooters"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Naranja Fresca-1 "Muffin" Integral De Arándanos, 2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.
ALMUERZO		Pavo Y Queso En Pan De Papa Integral -1 Zanahorias Frescas Con Aderezo -1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Albóndigas Suecas Con Salsa-3 Oz. Puré De Papas-1/2 C. Pan Integral Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Macarrones Con Queso-6 Oz. Guisantes-1/2 C. Pan Integral Taza De Piña-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	
MERIENDA		DIA REDUCIDO		Jugo De Uva-4 Oz. Queso Integral Galletas De Colores Integral "Goldfish"-8 Oz.	Jugo De Naranja / Mandarina-4 Oz. Galletas De Alfabeto Integral -1 Oz.

Semana empezando el 6 de diciembre de 2021

DESAYUNO	Manzana Fresca-1 Cereal "Honey Scooters"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Puré De Manzana Y Melocotón-1/2 C. "Muffin" Integral De Piña-2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. "Bagel" Blanco Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Naranja Fresca-1 Cereal "Rice Krispies"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Frutas Mixtas-1/2 C. "Croissant" Integral Con Margarina-2.2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.
ALMUERZO	Hamburguesa De Ternera En Pan Integral-1 Vegetales Mixtos-1/2 C. Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	"Chicken Fingers" Integral-3 Judías Verdes-1/2 C. Manzana Fresca-1 Pan Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Ziti Al Homo-8 Oz. Zanahorias En Trozos-1/2 C. Plátano Fresco-1 Pan Integral-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Pavo En Salsa Picante -4 Oz. Mezcla De Papas Asadas-1/2 C. Pan Integral Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Pizza De Trigo Integral 3x5 Queso-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. Palitos De Queso Mozzarella-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.
MERIENDA	Jugo De Fresa Y Kiwi-4 Oz. Galletas De Animalitos Integral-1 Oz.	Jugo De Frutas-4 Oz. "Mini Pretzels" Integral-1	DIA REDUCIDO		Jugo De Naranja / Mandarina-4 Oz. Galletas De Miel Integral "Graham"-3

Semana empezando el 13 de diciembre de 2021

DESAYUNO	Manzana Fresca-1 Cereal Integral "Com Flakes"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Naranja Fresca-1 Cereal Integral "Kix"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Puré De Manzana-1/2 C. "Muffin" Integral De Fresa-2 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Piña-1/2 C. Cereal Integral "Scooters"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Mandarina-1/2 C. "Bagel" Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.
ALMUERZO	Filete De Pollo A La Parrilla En Pan Integral-1 Maíz-1/2 C. Taza De Mandarina-1/2 C. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Raviolos Cuadrados Medianos De Queso En Salsa De Carne-6 Oz. Judías Verdes-1/2 C. Taza De Durazno En Trozos-1/2 C. Pan Integral Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Filete De Res Salisbury Con Salsa-3 Oz. Papas En Trozos Sazonadas-1/2 C. Pan Integral-1 Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	<u>Desayuno Para Almuerzo</u> Palitos De Tostadas Francesas Con "Syrop"-3 Salchicha De Pavo-2 Zanahorias Frescas Con Aderezo-1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Broccoli-1/2 C. Pan Integral Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.
MERIENDA	Jugo De Manzana-4 Oz. Galleta Integral De Fresa "Waffle Grahams"-2	Jugo De Frutas-4 Oz. Galletas Integral "Vanilla All Sports Bites"-1 Oz.	DIA REDUCIDO		Jugo De Uva-4 Oz. Queso Integral Galletas De Colores Integral "Goldfish"-8 Oz.

Semana empezando el 20 de diciembre de 2021

DESAYUNO	Taza De Puré De Manzana Y Melocotón-1/2 C. Cereal Integral "Honey Scooters" Cereal-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Taza De Pera Cortada En Trozos-1/2 C. Cereal Integral "Com Chex"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Naranja Fresca-1 "Bagel" Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Manzana Fresca-1 Cereal Integral "Com Flakes"-1 Oz. Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	RECESO DE INVIERNO CERRADO
ALMUERZO	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.	"Popcorn Chicken" Integral - 3.8 Oz. Judías Verdes-1/2 C. Pan Integral Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Pastel De Carne De Res Con/ Salsa De Tomato-3 Oz. Puré De Papas-1/2 C. Pan Integral-1 Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	Pavo Y Queso En Pan Integral-1 Taza De Maíz Fria-1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1% -6 Oz.	
MERIENDA	Jugo De Manzana-4 Oz. Galletas Integral "Graham"-3	Jugo De Uva-4 Oz. Galletas Integral De Arándano Orgánico Y Vainilla "Heroes Supersnack"-1 Oz.	DIA REDUCIDO		



TAZA DE FRUTAS MIXTAS
CONTIENE LO SIGUIENTE:
(Melocotones, Peras y Piña)

VERDURAS MIXTAS
CONTIENE LO SIGUIENTE:
Guisantes, Zanahorias, Maíz,
Habichuelas Verdes

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 a las personas con discapacidades que necesitan medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, idioma Braille, letras grandes, citas de audio, lenguaje de señas, 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 de habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de Retransmisión) llamando al (800) 877-4338. 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.eco.usda.gov/est/etd/etfiles/etdca/2012/Spanish_Form_508_Compliant_5_8_12_A.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e indague en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 622-8992. 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. 20250-9413; fax: (202) 696-7442; o correo electrónico: program.inh@usda.gov.
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.