




PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER, INC

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Nota: Cada yogur reúne los requerimientos de azúcar, todos los jugos son 100% jugos, la leche servida es 1% libre de grasa.</p>					
<p>Semana empezando el 2 de Mayo 2022</p>					
Desayuno	Manzana Fresca-1 Muffin Integral De Arándanos-2 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Naranja Fresca-1 Corn Flakes-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Croissant Integral Con Margarina - 2.2 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Manzana Fresca-1 Muffin Integral De Piña-2 Oz.-2 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Plátano Fresco-1 Cereales Integral Honey Scooters-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Almuerzo	Hamburguesa De Ternera En Una Pan Integral-1 Maiz-1/2 C. Taza De Naranja Mandarina-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Raviolis De Queso Con Carne Salsa-4 Oz. Judias Verdes-1/2 Tz. Panecillo De Trigo Integral Copa De Pera Picada-1/2 Tz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	W/G Chicken Nuggets-3 Oz. Verduras Mixtas-1/2 Tz. Pan De Grano Entero Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Bolonia De Res Y Queso Sobre Pan Integral-1 Zanahorias Baby Frescas Con Dip-1/2 C. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Macaroni And Cheese-6 Oz. Broccoli Florets-1/2 C. Whole Grain Bread Fresh Apple-1 1% White Milk-6 Oz.
Merienda	Ugo De Manzana-4 Oz. W/G Chocolate Oso Grahams-2	Ponche De Frutas-4 Oz. Pan De Chocolate W/G-2 Oz.	Día Reducido	Jugo De Uva-4 Oz. Queso Integral Colores De Peces Dorados-.8 Oz.	W/G Canela Granola-1 Oz. Yogur De Fresa Sin Grasa-4 Oz.
<p>Semana Empezando El 9 De Mayo 2022</p>					
Desayuno	Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Copos De Cereal Canela Integral -1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Copa De Piña-1/2 C. Cereal De Trigo Fresa Triturada-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Naranja Fresca-1 Bagel De Trigo Integral Con Queso Crema - 1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Manzana Fresca-1 Krispies De Arroz Integral Cereal-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Taza De Puré De Manzana Y Fresas-1/2 C. Croissant Integral Con Margarina-1 Rebanada Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Almuerzo	Pastel De Carne De Res Con Ketchup-3 Oz. Maiz-1/2 C. Panecillo De Trigo Integral Copa De Frutas Mixtas-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Dedos De Pollo-3 Verduras Mixtas-1/2 Tz. Pan De Grano Entero Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Albóndigas Con Salsa Enteras Grano Mini Sub Rollo-1 Zanahorias En Cubitos-1/2 Tz. Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Bocaditos De Carne Teriyaki-3 Oz. Judias Verdes-1/2 Tz. Plátano Fresco-1 Pan De Grano Entero Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Pizza Integral De Queso 3x5-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Palitos De Queso Mozzarella-1 Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Merienda	Jugo De Manzana-4 Oz. W/G Cheez It Crackers-1 Oz.	Jugo De Uva-4 Oz. W/G Mini Pretzels-1	Día Reducido	Jugo De Naranja/Mandarina-4 Oz. Trigo Integral Obleas-1 Oz.	W/G Canela Granola-1 Oz. Yogur De Arándanos Sin Grasa-4 Oz.
<p>Semana Empezando El 16 De Mayo 2022</p>					
Desayuno	Copa De Durazno En Cubitos-1/2 Tz. Corn Flakes Integral -1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Cereales Integral Honey Scooters-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Naranja Fresca-1 W/G Muffin De Frambuesa-2 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Manzana Fresca-1 Bagel Blanco Integral Con Queso Crema-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Plátano Fresco-1 Cereal De Avena Tostada-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Almuerzo	Pollo Empanizado Fryz-3 Oz. Maiz-1/2 C. Naranja Fresca-1 Panecillo De Trigo Integral Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Albóndigas Suecas Con Salsa-3 Oz. Patatas Asadas-1/2 Tz. Manzana Fresca-1 Pan Integral Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Sándwich De Pollo Asado A La Barbacoa En Un Pan Integral-1 Judias Verdes-1/2 Tz. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Pavo Y Queso En Conjunto Bollo De Patata De Grano-1 Zanahorias Baby Frescas Con Dip-1/2 C. Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Macarrones Y Queso-6 Oz. Flores De Broccoli-1/2 C. Pan De Grano Entero Copa De Durazno En Cubitos-1/2 Tz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Merienda	Jugo De Uva-4 Oz. Pan De Chocolate W/G-2 Oz.	Jugo De Manzana-4 Oz. W/G Cheez It Galletas Saladas-1 Oz.	Día Reducido	Jugo De Uva-4 Oz. Pretzel Integral Pez Dorado - .8 Oz.	W/G Canela Granola-1 Oz. Fresa/Plátano Sin Grasa Yogur-4 Oz.
<p>Semana Empezando El 23 De Mayo 2022</p>					
Desayuno	Manzana Fresca-1 W/G Fresa Triturada Cereal De Trigo-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Copa De Frutas Mixtas-1/2 C. Canela Integral Copos De Cereal-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Naranja Fresca-1 Lemon Muffin Integral-2 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Fresh Apple-1 Rice Krispies Integral -1 Oz. 1% White Milk-6 Oz.	Taza De Puré De Manzana Y Fresas-1/2 C. Croissant Integral Con Margarina-1 Rebanada Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Almuerzo	Filete De Pollo Empanizado W/G En Un Pan Integral-1 Maiz-1/2 C. Puré De Manzana Y Fresa Copa-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Rigatoni De Queso Relleno Con Salsa-3 Oz. Judias Verdes-1/2 Tz. Manzana Fresca-1 Pan De Grano Entero Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Pavo Caliente Con Salsa-3 Oz. Popurrí De Papas Asadas-1/2 Tz. Panecillo De Trigo Integral Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Desayuno Para El Almuerzo Palitos De Tostada Francesa Con Almibar-3 Salchicha De Pavo Links-2 Oz. Zanahorias Baby Frescas Con Dip-1/2 C. Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Pizza Integral De Queso 3x5-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Palitos De Queso Mozzarella-1 Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Merienda	Jugo De Uva-4 Oz. W/G Vainilla Bear Grahams-2	Ponche De Frutas-4 Oz. W/G Animal Crackers-1 Oz.	Día Reducido	Jugo De Naranja/Mandarina-4 Oz. Queso Integral Colores De Peces Dorados-.8 Oz.	W/G Canela Granola-1 Oz. Yogur De Durazno Sin Grasa-4 Oz.
<p>Semana Empezando El 30 De Mayo 2022</p>					
Desayuno		Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Scooters De Miel Integral Cereal-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.		<p><small>*De Conformidad Con La Ley Federal De Derechos Civiles Y Los Reglamentos Y Politicas De Derechos Civiles Del Departamento De Agricultura De Los Ee. Uu. (Usda, Por Sus Siglas En Ingles), Se Prohibe Que El Usda, Sus Agencias, Oficinas, Empleados E Instalaciones Que Participan O Administran Programas Del Usda Discriminen Sobre La Base De Raza, Color, Nacionalidad, Sexo, Credo Religioso, Discapacidad, Edad, Creencias Politicas, O En Represalia O Venganza Por Actividades Previas De Derechos Civiles En Algun Programa O Actividad Realizadas O Financieras Por El Usda. Las Personas Con Discapacidades Que Necesiten Medios Alternativos Para La Comunicacion De La Informacion Del Programa (Por Ejemplo, Sistema Braille, Letras Grandes, Cintas De Audio, Lengua 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 Audicion O Con Discapacidades Del Habla Pueden Comunicarse Con El Usda Por Medio Del Federal Relay Service (Servicio Federal De Reentrenamiento) Llamando Al (800) 877-8339. Además, La Informacion 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 Esta Disponible En Línea En: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/Docs/2012/panish_Form_508_Compilant_6_8_12_0.pdf. Y En Cualquier Oficina Del Usda, O Bien Escritas Una Carta Dirigida Al Usda E Incluye En La Carta Toda La Informacion 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 Electronico: Program.Intake@Usda.Gov. Esta Institucion Es Un Proveedor Que Ofrece Igualdad De Oportunidades.</small></p>	
Almuerzo		W/G Chicken Fingers-3 Corn-1/2 C. Mandarin Orange Cup-1/2 C. Whole Grain Bread 1% White Milk-6 Oz.			
Merienda	Escuela Cerrada	Jugo De Uva-4 Oz. Grano Integral Vainilla Todo Bocados Deportivos-1 Oz.			

ESTE MENU PUEDE CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO



CP