


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 Junio 2022					
Desayuno			Copa De Pera Picada-1/2 Tz. Bagel Blanco Integral Con Queso Crema-1 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 Corn Flakes Cereal Integrales-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Almuerzo			Chicken Nuggets-3 Oz. Integrales Verduras Mixtas-1/2 Tz. Pan De Grano Entero Naranja Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Hamburguesa De Ternera Entero Bollo De Trigo-1 Judías Verdes-1/2 Tz. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Macarrones Y Queso-6 Oz. Flores De Brócoli-1/2 C. Pan De Grano Entero Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Onzas
Merienda			Jugo De Manzana-4 Oz. W/G Miel Graham Galletas-3	Jugo De Uva-4 Oz. "Gold Fish" de Queso Integrak-3 Oz..	Granola de Canela Integral-1 Oz. Yogur De Fresa Sin Grasa-4 Oz.
Semana Empezando El 6 de junio 2022					
Desayuno	Taza De Puré De Manzana-1/2 C. W/G Canela Helada Copos De Cereal-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Copa Piña-1/2 C. W/G Frosted Mini Trigo Cereal-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 W/G Cereal Kix-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Taza De Puré De Manzana Y Fresas-1/2 C. Croissant W/G Con Margarina-1 Robanada Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Almuerzo	Pastel De Carne De Res Con Ketchup-3 Oz. Patatas Asadas-1/2 Tz. Panecillo De Trigo Integral Copa De Frutas Mixtas-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Dedos De Pollo-3 Integral Zanahorias En Cubitos-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 Judías Verdes-1/2 Tz. Taza De Puré De Manzana-1/2 C. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Tacos De Pollo A La Parrilla Con Queso Cheddar Rallado-2 Maiz-1/2 C. Tortilla De Harina W/G 6"-2 Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Onzas	Pizza Integral De Queso 3x5-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Paltos De Queso Mozzarella-1 Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.
Merienda	Jugo De Manzana-4 Oz. Grahams de Waffle De Fresa W/G	Jugo De Uva-4 Oz. W/G Mini Pretzels-1	Jugo De Frutas-4 Oz. Galletas de Vainilla Dino-1 Oz.	Jugo De Naranja/Mandarina-4 Oz. Trigo Integral Obleas-1 Oz.	W/G Canela Granola-1 Oz. Yogur De Arándanos Sin Grasa-4 Oz.
Semana Empezando El 13 de Junio 2022					
Desayuno	Manzana Fresca-1 W/G Cereal Kix-1 Oz. Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Plátano Fresco-1 Panqueques W/G Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	ESCUELA CERRADA	ESCUELA CERRADA	ESCUELA CERRADA
Almuerzo	Pizza Integral De Queso 3x5-1 Ensalada Romana Con Aderezo-1 C. Paltos De Queso Mozzarella-1 Manzana Fresca-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Oz.	Hamburguesa De Ternera Entero Bollo De Trigo-1 Judías Verdes-1/2 Tz. Plátano Fresco-1 Leche Blanca Al 1%, 6 Onzas			
Merienda	Jugo De Manzana-4 Oz. Palos De Mozzarella.	W/G Canela Granola-1 Oz. Yogur De Fresa Sin Grasa-4 Oz.			
					
Semana Empezando El 20 de Junio 2022					
Desayuno	ESCUELA CERRADA				
Almuerzo	ESCUELA CERRADA				
Merienda	ESCUELA CERRADA				
Semana Empezando El 27 de Junio 2022					
Desayuno	ESCUELA CERRADA				
Almuerzo					
Merienda	<p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">*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 Prohibe 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 Representa O Venganza Por Actividades Previas De Derechos Civiles En Algún Programa O Actividades Realizadas O Financadas 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, Cinta De Audio, Lenguaje De Señas Americana, 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:</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Http://Www.Ocds.Usda.Gov/Sites/Default/Files/Doca/2012/Spanish_Form_508_Compliant_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) 632-9992. Haga Llegar Su Formulario Lleno O Carta Al Usda Por:</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0; text-align: center;">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; O Correo Electrónico: Program.Intake@Usda.Gov. Esta Institución Es Un Proveedor Que Ofrece Igualdad De Oportunidades.</p>				

ESTE MENU PUEDE CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO

