

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 5 de Septiembre del 2022					
Desayuno				Leche Fruta Fresca Bagel Integral - Queso crema	Leche Fruta Fresca Cereal Integral
Almuerzo				Pastel de carne de res con salsa de tomate-3 oz. Patatas asadas-1/2 tz. Panecillo de trigo integral Copa de Frutas Mixtas-1/2 c. Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Macarrones y Queso-6 oz. Brócoli-1/2 c. Pan de grano entero manzana fresca-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz.
Merienda				Jugo de Mango "Maple Bites"	Agua Copa de Duraznos Galletas Spikerz Integral
Semana Empezando El 12 de Septiembre del 2022					
Desayuno	Leche Guineo Cereal Integral	Leche Puro de Manzana "Muffin" Integral	Leche Copa de Duraznos en Cubitos Cereal GT	Leche Copa de piña en cubitos Muffin inglés Integral - Mantequilla de manzana	Leche Copa de peras en cubitos Cereal Integral
Almuerzo	Teriyaki de Ternera a la Parrilla Bocados-3 oz. Maiz-1/2 c. Copa de pera picada-1/2 tz. Panecillo de trigo integral Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Pollo en popetas Integral -3.8 oz. Habichuela Tiernas verdes-1/2 tz. manzana fresca-1 Pan de grano entero Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Hamburguesa de Res en Pan Integral-1 Zanahorias en cubitos-1/2 tz. Guineo fresco-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Filete de pollo a la parrilla con Salsa-3 oz. Puré de papas-1/2 tz. Taza de Puré de Manzana-1/2 c. Pan de grano entero Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Filete De Pollo A La Parrilla Con Salsa-3 Oz. Puré De Papas-1/2 Tz. Taza De Puré De Manzana-1/2c. Pan De Grano Entero Leche Blanca Al 1 %, 6 Oz.
Merienda	Jugo de fresa con Banano Galletas de Chocolate Integral	Agua Fruta Fresca Yogur	Jugo de verduras Paradise Punch Palitos de Pretzel Integral	Agua Galletas de Pizza Integral Palito de Queso	Agua Coba Bocaditos de granola Integral
Semana Empezando El 19 de Septiembre del 2022					
Desayuno	Leche Fruta mezclada Tostada Francésa – Sirope	Leche Fruta fresca "Muffin" Integral	Leche Copa de mandarinas en cubitos Cereal Integral	Leche Fruta fresca "pancakes"-Sirope	Leche Fruta fresca "Muffin"
Almuerzo	Pollo empanizado sobre un Pan Integral-1 Maiz-1/2 c. Taza de naranja mandarina-1/2 c. Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Albóndigas suecas de res - 3 oz. Patatas asadas-1/2 tz. naranja fresca-1 Pan de grano entero Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Pavo y Queso en una Bollo de Patata WIG-1 Zanahorias Frescas con Dip-1/2 c. Copa de pera picada-1/2 tz. Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Nuggets de Pollo WIG-4 Verduras mixtas-1/2 tz. Panecillo de trigo integral plátano fresco-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Macarrones con Queso-6 oz. Brócoli-1/2 c. Pan de grano entero manzana fresca-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz.
Merienda	Agua Copa de frutas mixtas en cubitos "Cheez it"	Jugo de Manzana "Chex" de Fresa	Agua Fruta mixta en cubitos Yogur	Jugo de Naranja Galletas de animales	Jugo de uva Galletas de dinosaurio
Semana Empezando El 26 de Septiembre del 2022					
Desayuno	Leche Copa de Duraznos en Cubitos Cereal Integral	Milk Pure de Manzana "Muffin" Integral	Leche Copa de mandarinas en cubitos Cereal Integral	Leche "Bagel" Queso crema	Leche Copa de piña en cubitos Cereal Integral
Almuerzo	Pollo asado a la parrilla Filete en un panecillo WW-1 Verduras mixtas-1/2 tz. Copa de Frutas Mixtas-1/2 c. Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Pastel de carne de res con salsa de tomate-3 oz. Papas sazonadas en cubitos-1/2 tz. Pan de grano entero manzana fresca-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Ziti a horno-8 oz. Zanahorias en cubitos-1/2 tz. Pan de grano entero naranja fresca-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Sandwich de albóndigas de res en un Mini Rollo de Grano Entero-1 Habichuelas tiernas verdes-1/2 tz. Taza de Puré de Manzana-1/2 c. Leche blanca al 1 %, 6 oz.	Pizza integral de queso 3x5-1 Ensalada Romana con Aderezo-1 c. naranja fresca-1 Palitos De Queso Mozzarella-1 Leche blanca al 1 %, 6 oz..
Merienda	Jugo de verduras Paradise "Gold Fish"	Jugo de Ponche "Waffle Graham"	Agua Copa de frutas mixtas en cubitos Pretzel Integral	Jugo "Paradise" "Apple Bites"	Agua Copa de Duraznos en Cubitos Galletas Spikerz
			<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 Instituciones Que Participan O Administran Programas Del Usda Discriminen Sobre La Base De Raza, Color, Nacionalidad, Sexo, Credo Religioso, Discapacidad, Edad, Creencias Politicas, O En Representa O Venganza Por Actividades Previas De Derechos Civiles En Algun Programa O Actividad Realizadas O Financiadas 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) 877-4539. 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/2013/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 (888) 832-9992. 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.</small></p>		



EP