

# PUERTO RICAN COMMUNITY CENTER INC.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 Marzo 2023

DESAYUNO			"Muffin" De Arándano Taza De Durazno Leche Blanca 1%- 6oz.	"Croissant" Integral Queso Crema Taza De Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal De "Honey Bunches" Taza de Frutas Mixtas Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO			Pavo Y Queso En Pan De Papa Integral Maiz Tierno Frio Taza De Pera En Trozos Leche Blanca 1%- 6oz.	Albondigas Suecas En Salsa de Carne Papas Majadas Manzana Fresca Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pizza Integral De Queso Ensalda Romana Con Aderezo Trozos de Pera en Taza Palos De Queso Mozzarella Leche Blanca 1%- 6oz.
MERIENDA			DIA REDUCIDO	Galletas "Cheez It" Jugo De Mango	Galletas De Vainilla Jugo De Manzana

## Semana empezando el 6 de Marzo 2023

DESAYUNO	Mini "Bagel" De Crema de Fresa Tiras De Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal De "Honey Bunches" Banano-1 Leche Blanca 1%- 6oz.	Panqueques Integrales Miel Taza De Pera Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" De Maiz Taza De Mandarinas Leche Blanca 1% 6oz.	"Waffles" Integrales Con Miel Taza De Frutas Mixtas Leche Blanca 1% 6oz.
ALMUERZO	Trozos De Pollo Empanizado Maiz Pan Integral Taza De Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.	DESAYUNO PARA ALMUERZO Tostadas Francesas Salchicha de Pavo Zanahorias Tiernas Con Aderezo Pure de Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.	"Lasagna" De Queso Con Salsa De Carne Habichuelas Verdes Manzana Fresca Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	"Meatloaf" De Carne Y Ketchup Trozos De Papa Sazonada Pan Integral Taza De Frutas Mixtas Leche Blanca 1%- 6oz.	Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Brócoli-1/2 Cdt. Pan Integral Naranja Fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.
MERIENDA	Yogur De Fresa Con Banano Zanahorias Tiernas	Galletas "Sun Chips" Jugo De Banana Con Fresa	Galleta Integral "Veggie Cracker" Con Matequilla "Sun Butter"	Galletas "All Sport Dino" Jugo De Naranja	Galletas "Cheez It" Jugo De Frutas

## Semana empezando el 13 de Marzo 2023

DESAYUNO	"Croissant" Integral Queso Crema Taza De Piña Leche Blanca 1%- 6oz.	Pavo Enrollado en Mini Panqueques Taza De Mandarinas Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal Integral De "Corn Flakes" Taza De Duraznos Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" de Banano Taza De Pera Leche Blanca 1%- 6oz.	Panqueques Integrales Miel Taza De Frutas Mixtas Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Trozos de Carne Teriyaki Maiz Taza De Pera en Trozos Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pollo Empanizado En Trozos-3.8 oz. Habichuelas Verdes-1/2 Cdt. Pan Integral Manzana Fresca Leche Blanca 1%- 6oz.	Pavo Y Queso En Pan De Papa Integral Zanahorias Tiernas con Aderezo Taza De Pera En Trozos Leche Blanca 1%- 6oz.	Filete De Pollo Asado Con Gravy Papas Majadas Pure de Manzana Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pizza Integral De Queso Ensalda Romana Con Aderezo Naranja Fresca Palos De Queso Mozzarella Leche Blanca 1%- 6oz..
MERIENDA	Galletas "Sun Chips" Jugo De Banano Con Fresa	Galletas "Chex Mix" Jugo De Mango	DIA REDUCIDO	"Pretzels" Pequeños Jugo De Frutas	"Gold Fish" De Queso Cheddar Jugo De Manzana

## Semana empezando el 20 de Marzo 2023

DESAYUNO	Sandwich de panqueques con pollo y queso Banano-1 Leche Blanca 1% -6oz.	Cereal De "Honey Bunches" Tiraz de Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.	Mini "Bagel" De Crema de Fresa Taza De Pera Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" De Arándano Taza De Frutas Mixtas Leche Blanca 1% 6oz.	Cereal Integral "Scoters" Taza De Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Pollo Empanizado En Pan Integral Maiz Taza De Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.	Albondigas Suecas en Salsa de Carne Papas Sazonadas Manzana Fresca Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pavo Y Queso En Pan De Papa Integral Zanahorias Tiernas con Aderezo Taza De Pera En Trozos Leche Blanca 1%- 6oz.	"Nuggets" De Pollo Habichuelas Verdes Pan Integral Banana Fresca Leche Blanca 1%- 6oz.	Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Brócoli-1/2 Cdt. Pan Integral Manzana Fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.
MERIENDA	Galletas "All Sport Dino" Jugo De Mango	Yogur De Fresa Con Banano Zanahorias Tiernas	Galleta Integral "Veggie Cracker" Con Matequilla "Sun Butter"	Galletas De Vainilla Jugo De Manzana	Galletas "Cheez It" Jugo De Frutas

## Semana empezando el 27 de Marzo 2023

DESAYUNO	Toastadas Francesas Con Miel Taza De Frutas Mixtas Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal Integral De "Corn Flakes" Taza De Duraznos Leche Blanca 1%- 6oz.	Panqueques Integrales Miel Taza De Frutas Mixtas Leche Blanca 1%- 6oz.	Mini "Bagel" De Crema de Fresa Pure De Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" de Banano Taza De Pera Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Pollo en Salsa Barbacoa Pan Integral Verduras Mixtas Leche Blanca 1%- 6oz.	"Meatloaf" De Carne Y Ketchup Trozos De Papa Sazonada Pan Integral Manzana Fresca Leche Blanca 1%- 6oz.	"Baked Ziti"-8 oz. Trozos De Zanahoria Pan Integral Pure de Manzana Leche Blanca 1%- 6oz.	Trozos de Carne Teriyaki Maiz Banana Fresca Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pizza Integral De Queso Ensalda Romana Con Aderezo Naranja Fresca Palos De Queso Mozzarella Leche Blanca 1%- 6oz..
MERIENDA	Galleta "Chex Mix" Jugo De Mango	Galleta Integral "Gold Fish" Jugo De Manzana	Yogur De Fresa Con Banano "Pretzels"	DIA REDUCIDO	Galletas "Sun Chips" Jugo De Frutas Mixtas

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.



"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 necesitan 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) 877-8339. 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: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/2012/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](mailto:program.intake@usda.gov) Esta Institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



df