



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 Septiembre 2023					
DESAYUNO	"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 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) 877-8339. 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.oio.usda.gov/sites/default/files/docs/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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.				
ALMUERZO					
MERIENDA					
Semana empezando el 4 de Septiembre 2023					
DESAYUNO	ESCUELA CERRADA			Cereal de "cinnamon Toast Crunch" Taza de fruta de pina Leche Blanca 1% - 6 oz	Cereal de "Scotters" Taza de pera Leche1% - 6 oz
ALMUERZO				"Meatloaf" De Carne Y Ketchup Trozos De Papa Sazonada Pan Integral Frutas Mixtas en Taza Leche Blanca 1%- 6oz.	Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Brócoli-1/2 Cda. Pan Integral Naranja Fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.
MERIENDA				Galletas "Educational" Jugo De Frutas	Galleta integral "veggie cracker" Jugo de Manzana
Semana empezando el 11 de Septiembre 2023					
DESAYUNO	"Muffin" de arandanos Banana fresca Leche Blanca 1% 6oz.	"Crossant" Integral con Queso crema Tiras de Manzana fresca Leche Blanca 1%- 6oz.	W/G panqueques con miel Taza de Duraznos Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal Integral De "Corn Flakes" Taza De Mandarinas Leche Blanca 1%- 6oz.	W/G "Waffles" de tiras con miel Taza De Fruta Mixta Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Trozos de Carne Teriyaki 3oz Maiz - 1/2 c Taza de Pera en trozos 1/2 c Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pollo Empanizado En Trozos-3.8 oz. Habichuelas Verdes-1/2 Cda. Pan Integral Manzana Fresca Leche Blanca 1%- 6oz.	Hamburguesa De Carne Pan Integral Trozos De Zanahoria Banano Fresco Leche Blanca 1%- 6oz.	Fillete De Pollo Asado Con Gravy Papas Majadas Pure de Manzana Pan Integral Leche Blanca 1%- 6oz.	Pizza Integral De Queso Ensalada Romana Con Aderezo Naranja Fresca Leche Blanca 1%- 6oz..
MERIENDA	"Gold Fish" De Queso Cheddar Jugo De Manzana	Galletas originales "Sun chips" Jugo De Mango	DIA REDUCIDO		Galletas "Educational Snack" Jugo de Frutas
Semana empezando el 18 de Septiembre 2023					
DESAYUNO	Cereal De "Cheerios" Taza De Duraznos Leche Blanca 1%- 6oz.	Mini "Bagel" de crema de Fresa Taza de Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.	W/G Emparedado de jalea de Uva Taza de Fruta Mixta Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" de Banana Taza de pera Leche Blanca 1% - 6oz	panqueque de sandwich de pollo Taza De Fruta Mixta Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Pollo Empanizado En Pan Integral Maiz-1/2 c Taza de Mandarina 1/2 c Leche Blanca 1%- 6oz.	Costilla de Carne en BBQ En pan Integral - 1 Trozos de Papas Sazonadas ½ c Manzana Fresca - 1 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.	"Chicken Nuggets" Integrales - 4 Habichuelas Verdes-1/2 c Banana Fresca-1 Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1% - 6oz	Macarrones Con Queso-6 Oz. Floretes De Brócoli-1/2 Cda. Pan Integral Manzana Fresca-1 Leche Blanca 1%- 6oz.
MERIENDA	Galletas "All Sports" Jugo De Mandarina/Naranja	"Gold Fish" De Queso Cheddar Jugo de Frutas "Paradise"	Pretzel "Thin Utz" Jugo de Manzana	Galleta gigante de "Goldfish" Jugo de Mango	"Smothie" de Fresa/Banana Jugo de frutas.
Semana empezando el 25 de Septiembre 2023					
DESAYUNO	"Muffin" De Maiz Taza De Mandarinas Leche Blanca 1% 6oz.	Cereal de "Corn Flakes" Taza de Pina Leche Blanca 1% - 6oz	"Waffles" Integrales con miel Taza de Duraznos Leche Blanca 1% - 6oz	Cereal Integral "scoters" Taza de Mandarinas Leche Blanca 1% - 6oz	tostada Francesa Taza de Fruta Mixta leche Blanca 1% - 6oz
ALMUERZO	"Ziti" horneado con salsa 8oz maiz ½ c Rollo de pan Integra Taza de pure de Manzana ½ c Leche Blanca 1% - 6oz	Carne Bolonia y queso en Pan Integral Zanahorias tiernas con Aderezo 1/2c Manzana Fresca - 1 Leche Blanca 1% 6oz	Pollo integral empanizado con Rollo de pollo - 1 Habichelas ½ c Taza de peras en Trozos ½ c Leche Blanca 1% 6oz	Albóndigas de Pollo con Salsa teriyaki verduras Mixtas orientales ½ c Manzana Fresca -1 Rollo de Pan Integral Leche Blanca 1% 6oz	pizza de Queso 4.5 oz Ensalada Romana con Aderezo 1 c Naranja Fresca-1 Leche Blanca 1% - 6oz
MERIENDA	Galletas "Educational Crackers" jugo de Naranja	"Gold Fish" De Queso Cheddar Jugo De Manzana	Galletas "All Sport Dino" Jugo De Mango	Galletas Integrales "Sun Chips" Jugo de Naranja	"Pretzels" Pequeños Jugo De Frutas

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.



SP