



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 Febrero 2024

DESAYUNO	<p>"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.ocio.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.</p>	Panqueques de Sandwich Coctel de frutas 1% Leche Blanca		ESCUELA CERRADA
ALMUERZO		W/G Sandwich de queao derretido - 1 Palitos de Apio - 1/2 c. con aderezo 1% Leche Blanca - 6oz		
MERIENDA		"Chips" y Salsa Agua		

Semana empezando el 5 de Febrero 2024

DESAYUNO	Panqueques "Apple Filled Juno" Piña en trozos 1C 1% Leche Blanca - 6oz	W/G Cereal de "Rice Chex" Duraznos en trozos 1% Leche Blanca - 6oz	W/G "Croissant" con queso crema Trozos de Pera 1% Leche Blanca - 6oz	Pan de Maiz Frutas Mixtas 1% Leche Blanca-6 oz	Palitos de "French Toast" Pure de Manzana 1% Leche Blanca-6 oz.
ALMUERZO	W/G "Nuggets" de pollo - 4pc Frijoles Rojos - 1/2c Taza de trozos de pera - 1/2C 1 Rollo de pan integral	Manicotti de queso con carne y salsa - 4oz Judias Verdes - 1/2c Manzana Fresca - 1 Pan Integral 1% Leche Blanca - 6oz	Hamburguesa de Carne en Pan Integral - 1 Zanahorias en Trozos - 1/2c Banana Fresca - 1 1% Leche Blanca	Filete de Pollo a la parrilla con salsa "Gravy" - 3oz Pure De papa - 1/2c Pure de Manzana - 1/2c Pan Integral 1% Leche Blanca - 6oz	"Tony's Pizza" - 4oz Ensalada Romana con Aderezo - 1c Naranja Fresca - 1 1% Leche Blanca
MERIENDA	"Heartzels Pretzels" Jugo ponche de frutas	W/G "Sun Chips" Agua/Yogurt	"Cheez- ITZ Crackers" Jugo de mango	Galletas de "Gold Fish" Jugo de Naranja	Queso descremado en tiras Jugo de Mazana

Semana empezando el 12 de Febrero 2024

DESAYUNO	W/G Panqueques Mandarina en trozos 1c 1% Leche Blanca - 6oz	W/G Trix Cereal Pure de fresa y Manzana 1C 1% Leche Blanca-6 Oz.	"Muffin" de Arandanos Fruta Mixtas 1c 1% Leche Blanca-6 Oz	Sandwich de Jamón de Pavo Durazno en Trozos 1c 1% Leche Blanca-6 oz	W/G Cereal "Corn Flakes" Piña En Trozos 1% Leche Blanca-6 Oz
ALMUERZO	Hamburguesa de Pollo Emanizada en Pan Integral - 1 Maiz 1/2c Mandarina en Trozos - 1/2c 1% Leche Blanca - 6oz	Albondigas de Pollo con Salsa "Teriyaki" 3oz Vegetales Orientales 1/2c Rollo de Pan Integral - 1 Piña em Trozos 1/2c 1% Leche Blanca - 6oz	Pavo y queso en pan integral Zanahorias frescas cortada en cubitos 1/2 taza 1% Leche Blanca - 6oz	"Drummies" de Pollo Crujiente - 4 Frijoles Fritos - 1/2c Rollo de Pan Integral Banana Fresca - 1 1% Leche Blanca	Pizza Integral De Queso 3x5 Ensalada Romana Con Aderezo Naranja Fresca Palos De Queso Mozzarella Leche Blanca 1%-6oz..
MERIENDA	Galletas de "Chex Mix" Jugo de Mango	"Waffle Grahams" de Fresa Jugo de Naranja	Galletas "Educational Snacks" Jugo de frutas "paradise"	Galletas integral "Sport Bites" Jugo de Manzana	"Crackers Gold Fish" de Queso Jugo de Ponche de Frutas

Semana empezando el 19 de Febrero 2024

DESAYUNO	SCHOOL CLOSED	Panqueques Integrales Coctel de Frutas 1% Leche Blanca-6 Oz	W/G Cereal "Honey Crunch" Mandarina en Trozos 1c 1% Leche Blanca 6oz	W/G "Croissant" con queso crema Trozos de Pera 1% Leche Blanca - 6oz	W/G Pan de Manzana/Cinnamon Duraznos en Trozos 1% Leche Blanca
ALMUERZO		Pastel de Carne con "Ketchup" Pure de papa - 1/2c Pan Integral Manzana Fresca - 1 1% Leche Blanca - 6oz	W/G Sandwich de queao derretido - 1 Zanahorias Tiernas Frescas con Aderezo 1/2c Naranja Fresca 1% Leche Blanca - 6oz	Quesadillas Integrales de Pollo y Queso - 3 Frijoles Negros y Maiz 1/2c Pure De Manzana 1/2c 1% Leche Blanca - 6oz	"Tony's Pizza" - 4oz Ensalada Romana con Aderezo - 1c Naranja Fresca - 1 1% Leche Blanca
MERIENDA		Galletas de Pera "Super Bear" Jugo de Frutas "Paradise"	"Thin Utz Crackers" Jugo De Manzana	"Cheez Itz Crackers" Jugo de Mango	W/G "Gold Fish" de queso Jugo de Naranja

Semana empezando el 26 de Febrero 2024

DESAYUNO	Panqueques pequeños "Ego" Coctel de Frutas 1% Leche Blanca - 6oz	"Muffin" de Banana Duraznos en Trozos 1% Leche Blanca	"French Toast" Pure de Manzana 1c 1% Leche Blanca	Cereal de "Cinnamon Toast" Trozos de Mandarina 1% Leche Blanca - 6oz	
ALMUERZO	Hamburguesa de Pollo 3oz en Pan Integral Broccoli - 1/2c Naranja Fresca - 1 1% Leche Blanca	Wrap Integral de carne y queso - 1 Maiz Frio - 1/2c Pure de Manzana - 1/2c 1% Leche Blanca 6oz	W/G de "Sun Butter" y Fresa sin Corteza - 1 Palitos de Apio - 1/2c Con Aderezo Manzana Fresca - 1 1% Leche Blanca	Carne de Teriyaki "Dippers" - 3oz Frijoles Negros - 1/2c Rollo de Pan Integral-1 Frutas Mixtas - 1/2c 1% Leche Blanca - 6oz	
MERIENDA	"WG Sun Chip" Agua/Jugo de Manzana	Crackers Gold Fish" de Queso Jugo de Naranja	Galletas de "Animals" Jugo de Mango	"Crackers" de Vegetales Mantequilla "sun butter" Jugo de Ponche de Frutas	

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.