


# 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.					
<b>Semana empezando el 1 de Abril 2024</b>					
DESAYUNO					
ALMUERZO	<b>ESCUELA CERRADA</b>	<b>ESCUELA CERRADA</b>	<b>ESCUELA CERRADA</b>	<b>ESCUELA CERRADA</b>	<b>ESCUELA CERRADA</b>
MERIENDA					
<b>Semana empezando el 8 de ABRIL 2024</b>					
DESAYUNO	"French Toast" Piña en trozos 1c 1% Leche Blanca- 6oz.	Panqueques pequeños "Eggo" Duraznos en trozos 1c 1% Leche Blanca- 6oz.	Cereal de "Cinnamon Toast" Coctel de Frutas 1% Leche Blanca- 6oz.	"Muffin" de Arandanos Mandarina en trozos 1c 1% Leche Blanca- 6oz.	"Croissant" Integral con queso crema Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz.
ALMUERZO	"Nuggets" de pollo Integral-4 Vegetales-1/2 c. Taza de trozos de pera-1/2 c. Rollo de Pan Integral 1% Leche Blanca-6 oz.	Ravioli de Queso con salsa de espagueti-4 oz. Judias Verdes-1/2 c. Manzana Fresca-1 Pan Integral 1% Leche Blanca-6 oz.	Hamburguesa de Carne En Pan Integral-1 Zanahorias en trozos-3/4 c. Banana Fresca-1 1% Leche Blanca-6 oz.	Filete de Pollo a la parrilla con salsa "Gravy"-3 oz. Pure de Papa-1/2 c. Pure de Manzana-1/2 c. Pan Integral 1% Leche Blanca-6 oz.	Calzone de pepperoni de pavo - 5oz. Ensalada Romana con Aderezo-1 c. Naranja Fresca-1 1% Leche Blanca-6 oz.
MERIENDA	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Frutas "Paradise"	Galletas "Graham" de chocolate Jugo de Ponche de Frutas	Palitos de Queso Jugo de Manzana	Yogurt de Durazno y "Granola" Jugo de Mango	W/G "Sun chips" Agua
<b>Semana empezando el 15 de Abril 2024</b>					
DESAYUNO	Panqueques integral Piña en trozos Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal de "Cinnamon Toast" Duraznos en trozos Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal "Chex" de Arandano Coctel de Frutas Leche Blanca 1%- 6oz.	W/G "Crossiant" con queso crema Duraznos en trozos 1c Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" de Arandano Coctel de Frutas Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Hamburguesa en Pan Integral-1 Maiz-1/2 c. Mandarina en trozos-1/2 c. 1% Leche Blanca-6 oz.	Hamburguesa de Carne en Pan Integral-1 Zanahorias en trozos-3/4 c. Banana Fresca-1 1% Leche Blanca-6 oz.	Pavo en Pan Integral-1 Zanahorias tiernas frescas con Aderezo-3/4 c. Taza de trozos de pera-1/2 c. 1% Leche Blanca-6 oz.	"Drummies" de Pollo Crujiente-4 Trozos de papa -1/2c Rollo de Pan Integral Banana Fresca-1 1% Leche Blanca-6 oz.	Pizza Integral de Queso 3x5-1 Ensalada Romana con Aderezo-1 c. Naranja Fresca-1 Palos de Queso Mozzarella-1 1% Leche Blanca-6 oz.
MERIENDA	<b>DÍA REDUCIDO</b>	Palitos de Queso Agua	"Cheez-ITZ Crackers" Jugo de Ponche de Frutas	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Naranja	Yogurt de Durazno y "Granola" Agua
<b>Semana empezando el 22 de Abril 2024</b>					
DESAYUNO	"French Toast" Duraznos en trozos Leche Blanca 1%- 6oz.	"Muffin" de Arandano Coctel de Frutas Leche Blanca 1%- 6oz.	Cereal de "Chex" Mandarina en trozos 1c Leche Blanca 1%- 6oz.	Panqueques de Sandwich Pure de Manzana Leche Blanca 1% 6oz.	Cereal de "Cinnamon Toast" Taza De Mandarina Leche Blanca 1%- 6oz.
ALMUERZO	Filete de pollo a la baracoa en Pan Integral-1 Vegetales-1/2 c. Frutas Mixtas-1/2 c. 1% Leche Blanca-6 oz.	Pastel de Carne con "Ketchup"-3 oz. Papas fritas - 1/2c. Pan Integral Manzana Fresca-1 1% Leche Blanca-6 oz.	Mantequilla "Wow" y Mermelada de Fresa-1 Palitos de Apio -1/2c con Aderezo Manzana Fresca -1 1% Leche Blanca-6 oz.	Enchilada Epanada Calzone - 5oz. Frijoles Negros y Maiz - 1/2c Pure de Manzana-1/2 c. 1% Leche Blanca-6 oz.	"Tony's Pizza"- 4.5oz. Ensalada Romana con Aderezo-1 c. Naranja Fresca1 1% Leche Blanca-6 oz.
MERIENDA	Galletas "Graham" de vainilla Jugo De Naranja	Galletas "Educational Snacks" Jugo de frutas "paradise"	W/G "Sun chips" Jugo de Manzana	Palitos de Queso Jugo de Mango	Galletas "Cheez It" Jugo De Frutas
<b>Semana empezando el 29 de Abril 2024</b>					
DESAYUNO	Panqueques Integrales Duraznos en Trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal de "Chex Mix" Coctel de Frutas 1% Leche Blanca- 6oz	 <p style="font-size: small; text-align: center;">shutterstock.com - 1552498521</p>		
ALMUERZO	Hamburguesa de Pollo - 3oz en Pan Integral Broccoli -1/2c. Naranja Fresca - 1 1% Leche Blanca-6 oz.	"Wrap" Integral de carne y queso - 1 Maiz Frio - 1/2c Pure de Manzana - 1/2c 1% Leche Blanca-6 oz.			
MERIENDA	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Mango	"Cheez-ITZ Crackers" Jugo de Frutas "Paradise"			

"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.oio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compilant\\_8\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.oio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compilant_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) 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) 990-7442; o correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.

