



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 Mayo 2024						
DESAYUNO	<p><small>*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 o 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 realizadas o financiadas 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/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) 632-8992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: correo: U.S. Department of Agriculture</small></p> <p><small>Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 890-7442; o correo electrónico: program.intake@usda.gov.</small></p>		Cereal "Honey Bunches of Oats" Taza de Mandarina en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Palitos de "French Toast" Taza de Pure de fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal de "Cinnamon Chex" Taza de Piña en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	
ALMUERZO			Hamburguesa con Queso "Calzone" Palitos de Apio con aderezo Banana fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz	Filete de Pollo asado Teriyaki Pan Integral Zanahorias en trozos- 3/4c Banana fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz	Pizza Integral De Queso Ensalada de habichula mixtas- 1/2c Naranja Fresca- 1 Palos De Queso Mozzarella- 1 Leche Blanca 1%- 6oz.	
MERIENDA			Pasas y yogurt de Vainilla Agua	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Naranja	Nachos Integral "Sunchips" Jugo de Manzana	
Semana empezando el 6 de Mayo 2024						
DESAYUNO	Sandwich de Panqueques Taza de Mandarina en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal Integral "Corn flakes" Taza de Piña en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Panqueques pequeños Integral "Eggo" Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	"Croissant" Integral con queso crema Taza de Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	"Muffin" de Arándano Coclet de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	
ALMUERZO	Quesadillas Pequeñas de Queso- 3 Verduras Mixtas- 1/2c Manzana Fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz.	Tortilla envuelta con Carne y Queso Fiesta- 1 Palitos de Apio con Salsa Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz.	Lasaña de queso con salsa de carne- 4 oz Judías Verdes- 1/2c Pancillo Integral -1 Banana fresca-1 1% Leche Blanca- 6oz.	"Meatloaf" De Carne Y Ketchup- 3oz Papas Fritas- 1/2c Pan Integral Taza de Frutas 1% Leche Blanca- 6oz.	Macarrones con Queso -6 oz Floretes de Brócoli-1/2 taza Pan Integral Naranja Fresca-1 1% Leche Blanca- 6oz.	
MERIENDA	Galletas Integral "Gold Fish" Jugo de Mango	Galletas "Pretzel Heart" Jugo de Frutas "Paradise"	Galletas "Chex Mix" Jugo de Naranja	Palos de Queso Mozzarella Jugo de Ponche de Frutas	Nachos de tortilla y salsa Jugo de Manzana	
Semana empezando el 13 de Mayo 2024						
DESAYUNO	Panqueques pequeños Integral "Eggo" Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	Palitos de "French Toast" Taza de Mandarina en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Pan Integral de Maíz Taza de Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Sandwich de Panqueques Coclet de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal "Honey Bunches of Oats" Taza de Pure de fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	
ALMUERZO	Bistec Salisbury- 2oz con salsa "Teriyaki" Pan Integral Trozos de Papa Fritas Pera en trozos 1% Leche Blanca- 6oz.	Bolitas de Pollo empanizado- 3/4oz con Salsa "Sweet& Sour" Pan Integral Judías Verdes- 1/2c Manzana Fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz.	Hamburguesa De Carne Pan Integral Trozos De Zanahoria- 3/4c Banano Fresco- 1 1% Leche Blanca- 6oz.	Filete de Pollo a la Parrilla con Salsa "Gravy"- 3oz Pan Integral Puré de Papas-1/2c Puré de Manzana- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz.	Pizza Integral De Queso Ensalada Romana Con Aderezo- 1c Naranja Fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz.	
MERIENDA	Palos de Queso Mozzarella Jugo de Frutas "Paradise"	Galletas Integral "Gold Fish" Jugo de Ponche de Frutas	DIA REDUCIDO	Galletas "Chex Mix" Jugo de Mango	Pasas y yogurt de Durazno Agua	
Semana empezando el 20 de Mayo 2024						
DESAYUNO	Cereal Integral "Corn Flakes" Taza de Piña en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Pan Integral de maíz Taza de Duraznos en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	"Croissant" Integral con queso crema Coclet de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal "Honey Bunches of Oats" Taza de Pure de Fresa y Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	Panqueques pequeños Integral "Eggo" Taza de Piña en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	
ALMUERZO	Hamburguesa de Pollo Pan Integral Trozos De Zanahoria- 3/4c Taza De Mandarina 1% Leche Blanca- 6oz.	Ribbitte De Ternera A La Barbacoa En Pan De Hamburguesa De Trigo Papas Fritas Manzana Fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz.	"Baked Ziti" Con Salsa Pan Integral Arvejas- 1/2c Pure de Manzana- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz.	Pavo y Queso en Pan Integral Zanahoria fresca con salsa- 1/2c Taza de Pera en trozos- 1c 1% Leche Blanca- 6oz.	Macarrones con Queso -6 oz Floretes de Brócoli-1/2 taza Pan Integral Naranja Fresca-1 1% Leche Blanca- 6oz.	
MERIENDA	Galletas "Educational Snacks" Jugo de Manzana	Nachos de tortilla y salsa Agua	Galletas Integral "Gold Fish" Jugo de Ponche de Frutas	Nachos Integral "Sun Chips" Jugo de Naranja	Galletas "Pretzel Heart" Agua	
Semana empezando el 27 de Mayo 2024						
DESAYUNO	<p style="text-align: center;">ESCUELA CERRADA</p>		"Muffin" de Arándano Coclet de Frutas- 1/2c 1% Leche Blanca- 6oz	Sandwich de panqueques Taza de Mandarina en trozos 1% Leche Blanca- 6oz	Cereal de "Cinnamon Chex" Taza de Pure de Manzana 1% Leche Blanca- 6oz	
ALMUERZO			Bolonia de Res y Queso con Pan Integral Zanahoria Fresca con Salsa- 3/4c Manzana Fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz.	Hamburguesa de Pollo Empanizada Pan Integral Papas fritas Taza De Pera En Trozos 1% Leche Blanca- 6oz.	Hamburguesa con Queso "Calzone"- 5oz Palitos de Apio con aderezo- 1/2c Banana fresca- 1 1% Leche Blanca- 6oz	"Tony's Pizza" Ensalada Romana con Aderezo- 1c Naranja fresca- 1 Palos de Queso Mozzarella- 1 1% Leche Blanca- 6oz
MERIENDA			Galletas "Educational Snacks" Jugo de Frutas "Paradise"	Nachos de tortilla y salsa Agua	Palos de Queso Mozzarella Jugo de Manzana	Galletas Integral "Gold Fish" Jugo de Ponche de Frutas

El menú está sujeto a cambios en cualquier momento.