

JUNIO

DESAYUNO



RICHMOND PUBLIC SCHOOLS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31 de mayo de 2021	01 de junio de 2021	02 de junio de 2021	03 de junio de 2021	04 de junio de 2021
	COPOS DE CANELA ^ Barra de azúcar moreno y jarabe de arce ^ Uvas pasas Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche	POLLO ^ Y WAFFLE ^ Peras en cubos Jugo de manzana Cirope Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL ^ Cuadrados de vainilla ^ Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche	YOGUR DE FRESA Panecillo de banana ^ Arándanos secos Jugo de uva Opciones de leche
07 de junio de 2021	08 de junio de 2021	09 de junio de 2021	10 de junio de 2021	11 de junio de 2021
COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS ^ Barra de azúcar moreno y jarabe de arce ^ Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi Opciones de leche	BOCADILLOS DE PAPA, HUEVO Y QUESO Galletas integrales ^ Peras en cubos Opciones de leche	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de arándanos ^ Taza de ensalada de frutas Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche	BOCADILLO CON PAN Y BIFE ^ Duraznos en cubos Jugo de manzana Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA ^ Barras para el desayuno con cereza ^ Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche
14 de junio de 2021	15 de junio de 2021	16 de junio de 2021	17 de junio de 2021	18 de junio de 2021
COPOS DE CANELA ^ Barra de azúcar moreno y jarabe de arce ^ Uvas pasas Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche	PANECILLOS CON POLLO ^ Ensalada de frutas Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche	YOGUR DE VAINILLA Pan con canela ^ Taza de durazno Jugo de manzana Opciones de leche	PANQUEQUES ^ Peras en cubos Jugo de manzana Cirope Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL ^ Cuadrados de vainilla ^ Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche
21 de junio de 2021	22 de junio de 2021	23 de junio de 2021	24 de junio de 2021	25 de junio de 2021
28 de junio de 2021	29 de junio de 2021	30 de junio de 2021	01 de julio de 2021	02 de julio de 2021

TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON LOS CONDIMENTOS ADECUADOS Y LA OPCIÓN DE LECHE DESCREMADA Y CON EL 1 % DE GRASA. ** MENÚ SUJETO A CAMBIOS **

^ Denota que el producto tiene grano integral o trigo entero

*** Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Consulte el menú de su escuela en línea en: preferredmealsmenu.com



El U.S. Department of Agriculture prohíbe la discriminación y las represalias contra sus usuarios, empleados y candidatos a empleo basadas en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género, la religión, y, cuando corresponda, las creencias políticas, el estado civil, el estado familiar o parental, la orientación sexual o que el ingreso de una persona derive en todo o parte de un programa de asistencia público, o con respecto a información genética protegida en relación con el empleo o en cualquier programa o actividad llevados a cabo o financiados por el Departamento. (No todas las prohibiciones se aplican a todos los programas o actividades de empleo.) Si desea presentar una reclamación por discriminación en el programa de Derechos Civiles, complete el formulario de reclamación por discriminación de USDA en http://www.nscr.usda.gov/complaintfiling_cust.html, o ante cualquier oficina de USDA, o llame al (866)632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos el formulario de reclamación completo o la carta por correo a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington D.C. 20250-9410, por fax al (202)690-7442 o por correo electrónico al program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades para oír o con discapacidades en el habla pueden ponerse en contacto con USDA a través del servicio federal de retransmisión al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Información nutricional: RICHMOND PUBLIC SCHOOLS

La información nutricional y los menús se planifican usando una estimación que combina las opciones de leche que se sirven en las escuelas. Para conocer los nutrientes individuales de la leche, consulte la etiqueta real en la caja que se sirve en la escuela.

	Nombre del producto	Calorías	Grasa total (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Azúcar (g)	Proteína (g)	Vitamina A (UI)	Vitamina C (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Aportes
06-01-2021	COPOS DE CANELA Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Uvas pasas Jugo de mezcla de frutas	426	4	1	0	0	305	96	7	55	5	0	1	121	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-02-2021	POLLO Y WAFFLE ^	165	7	1	0	12	310	17	2	1	9	0	0	20	1	MMA: 1 onzas G/B: 1.25 porciones WG
	Peras en cubos	56	0	0	0	0	9	15	2	9	2	0	1	1	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de manzana	60	0	0	0	0	5	14	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Ciropo	80	0	0	0	0	10	20	0	10	0	0	0	0	0	
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-03-2021	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadritos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina	341	6	1	0	0	192	71	4	39	5	401	49	85	3	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-04-2021	YOGUR DE FRESA Panecillo de banana Arándanos secos Jugo de uva	380	3	0	0	18	144	81	4	61	6	33	1	155	1	MMA: 1 onza G/B: 3 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-07-2021	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	361	5	1	0	0	297	76	5	42	3	1	1	175	7	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-08-2021	BOCADILLOS DE PAPA, HUEVO Y QUESO	222	12	4	0	48	603	21	2	3	7	18	2	122	0	MMA: onza V:1/2 taza S
	Galletas integrales ^	90	2	0	0	0	100	17	1	4	2	0	0	10	1	G/B:1 porción WG
	Peras en cubos	56	0	0	0	0	9	15	2	9	2	0	1	1	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

06-09-2021	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de arándanos Taza de ensalada de frutas Jugo de mezcla de frutas	310	8	4	0	33	284	47	3	31	12	239	4	210	1	MMA: 1 onza G/B: 3 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-10-2021	BOCADILLO CON PAN Y BIFE ^	160	8	2	0	15	224	14	1	2	9	0	0	12	2	MMA:1 onza G/B:1 porción WG
	Duraznos en cubos	55	0	0	0	0	1	13	1	12	2	0	4	2	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de manzana	60	0	0	0	0	5	14	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-11-2021	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina	456	8	1	0	0	250	98	6	56	6	300	5	93	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-14-2021	COPOS DE CANELA Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Uvas pasas Jugo de mezcla de frutas	426	4	1	0	0	305	96	7	55	5	0	1	121	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-15-2021	PANECILLOS CON POLLO ^	245	8	1	0	12	465	33	4	5	12	0	0	68	2	MMA: 2 onzas G/B: 1.25 porciones WG
	Ensalada de frutas	52	0	0	0	0	5	12	1	10	2	5	3	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de naranja y mandarina	60	0	0	0	0	10	15	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-16-2021	YOGUR DE VAINILLA Pan con canela Taza de durazno Jugo de manzana	419	8	2	0	17	208	80	3	51	9	1420	30	320	6	MMA: 2 onzas G/B: 1.25 porciones WG
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-17-2021	PANQUEQUES ^	130	2	0	0	5	240	26	3	6	4	0	0	63	1	G/B:2 porciones WG
	Peras en cubos	56	0	0	0	0	9	15	2	9	2	0	1	1	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de naranja y mandarina	60	0	0	0	0	10	15	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Ciropo	80	0	0	0	0	10	20	0	10	0	0	0	0	0	
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL																		G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
Cuadraditos de vainilla																		
Puré de manzana																		
Jugo de naranja y mandarina	341	6	1	0	0	192	71	4	39	5	401	49	85	3				
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0				

Aportes de los alimentos:

M/MA = Carne/alternativa de carne

F = Fruta

V = Verdura

G/B = Grano/pan

W/G = Grano integral

Tipos de verdura:

DG = Verde oscuro

R/O = Rojo/anaranjado

L = Legumbre

S = Almidonada

O = Otra

Tipos de BeWell:

BW-PLANT = Origen vegetal

BW-GF = Grasas buenas

BW-LPP = Proteína vegetal/magra

BW-LS = Azúcar reducida

BW-HF = Alimento con alto contenido de fibra

BW-PRO = Probióticos