

# JUNIO

## ALMUERZO



### 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
	BOCADILLOS DE TACO Chips de tortilla ^ Vegetales mixtos Puré de manzana Jugo de naranja Galleta Snickerdoodle ^ Opciones de leche	NUGGETS DE POLLO ^ Judías verdes Zanahorias en cubos Duraznos en cubos Jugo de mezcla de frutas Salsa barbacoa Sun Chips multicereal ^ Opciones de leche	SALSAS DE PIZZA ^ Salsa marinara Brócoli Peras en cubos Jugo de uva Opciones de leche	SANDWICH DE PAVO, JAMÓN Y QUESO ^ Jugo tropical de verduras Garbanzos Ensalada de frutas Arándanos secos Mostaza 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
FRITURAS DE POLLO CROCANTE ^ Zanahorias en cubos Papas fritas Duraznos en cubos Jugo de manzana y arándanos rojos Salsa barbacoa Ketchup Sun Chips multicereal ^ Opciones de leche	SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Ensalada italiana de maíz Zanahorias bebé Aderezo Ranch Duraznos en cubos Jugo de mezcla de frutas Mayonesa ligera Pretzels ^ Opciones de leche	TACOS DE PAVO Doritos "Wild White Nacho" ^ Frijoles de fiesta Vegetales mixtos Puré de manzana Jugo de naranja Galleta de chocolate ^ Opciones de leche	ENSALADA DE POLLO CON PAN ^ Brócoli fresco Aderezo Ranch Jugo de verduras "Sun Splash" Fruta fresca Taza de peras Galletas ^ Opciones de leche	SALSAS DE PIZZA ^ Salsa marinara Judías verdes Naranja fresca Jugo de uva 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
MACARRONES CON QUESO ^ Pan de maíz ^ Brócoli Zanahorias en cubos Peras en cubos Jugo de uva Opciones de leche	SANDWICH DE PAVO, JAMÓN Y QUESO ^ Jugo tropical de verduras Garbanzos Ensalada de frutas Arándanos secos Mostaza Opciones de leche	COSTILLA DE CARNE Pan de hamburguesa ^ Judías verdes Vegetales mixtos Ensalada de frutas Jugo de manzana y arándanos rojos Opciones de leche	SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Brócoli fresco Aderezo Ranch Jugo de verduras "Sun Splash" Arándanos secos Ensalada de frutas Mostaza Opciones de leche	MINI SALCHICHAS EMPANADAS ^ Papas redondas Frijoles horneados Puré de manzana Jugo de naranja Mostaza Ketchup 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](http://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](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](mailto: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)	Colesterol (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	BOCADILLOS DE TACO	343	20	7	0	42	1034	27	3	2	14	206	2	127	2	MMA:2 onzas V:1/4 taza RO V:1/2 taza S
	Chips de tortilla ^	120	4	0	0	0	105	18	2	0	2	0	0	20	0	G/B:1.25 porciones WG
	Vegetales mixtos	57	0	0	0	0	58	12	3	4	2	386	3	21	1	V:1/4 taza S V:1/4 taza RO BW- PLANT
	Puré de manzana	51	0	0	0	0	2	14	1	12	0	1	1	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de naranja	60	0	0	0	0	20	14	0	13	0	0	30	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Galleta Snickerdoodle ^	120	5	1	0	0	45	19	1	6	2	0	0	0	1	G/B:1 porción WG
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-02-2021	NUGGETS DE POLLO ^	225	12	2	0	44	475	12	1	0	16	38	0	0	0	MMA:2 onzas G/B:1 porción WG
	Judías verdes	30	0	0	0	0	2	6	2	2	1	21	10	33	1	V:1/2 taza O BW-PLANT
	Zanahorias en cubos	38	0	0	0	0	64	9	3	4	1	770	5	30	0	V:1/2 taza RO BW-PLANT
	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 mezcla de frutas	60	0	0	0	0	10	14	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Salsa barbacoa	25	0	0	0	0	50	7	0	4	0	0	0	0	0	
	Sun Chips multicereal ^	140	6	0	0	0	110	19	2	2	2	0	0	10	1	G/B:1.25 porciones WG
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
06-03-2021	SALSAS DE PIZZA ^	280	12	5	0	20	560	28	2	4	18	2000	0	360	2	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG
	Salsa marinara	76	4	0	0	0	305	9	0	0	2	16	0	5	0	V:1/2 taza RO BW- PLANT
	Brócoli	25	0	0	0	0	23	4	3	1	3	49	53	53	1	V:1/2 taza DG BW- PLANT
	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 uva	60	0	0	0	0	15	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	
06-04-2021	SANDWICH DE PAVO, JAMÓN Y QUESO Jugo tropical de verduras Garbanzos Ensalada de frutas Arándanos secos Mostaza	630	14	5	0	45	994	104	8	62	24	755	64	233	4	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG F:1 taza V:3/4 taza O V:1/4 taza L
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

06-07-2021	FRITURAS DE POLLO CROCANTE ^	202	12	4	0	48	445	10	1	5	17	39	0	30	2	MMA:2 onzas
	Zanahorias en cubos	38	0	0	0	0	64	9	3	4	1	770	5	30	0	V:1/2 taza RO BW-PLANT
	Papas fritas	87	3	0	0	0	25	14	0	0	1	0	5	0	0	V:1/2 taza S BW-PLANT
	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 y arándanos rojos	60	0	0	0	0	15	13	0	12	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Salsa barbacoa	25	0	0	0	0	50	7	0	4	0	0	0	0	0	0
	Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	0	0
	Sun Chips multicereal ^	140	6	0	0	0	110	19	2	2	2	0	0	10	1	G/B:1.25 porciones WG
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-08-2021	SÁNDWICH "HERO" Ensalada italiana de maíz Zanahorias bebé Aderezo Ranch Duraznos en cubos Jugo de mezcla de frutas Mayonesa ligera Pretzels ^	712	24	5	0	60	1441	104	10	34	26	1671	54	218	3	MMA:2 onzas G/B:3 porciones WG F:1 taza V:1/2 taza S V:1/4 taza A V:1/4 taza RO
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-09-2021	TACOS DE PAVO	130	7	2	0	70	321	2	0	0	13	201	0	60	2	MMA:2 onzas BW-LPP BW-LS
	Doritos "Wild White Nacho" ^	130	5	1	0	0	170	20	2	0	2	0	0	40	0	G/B:1.25 porciones WG
	Frijoles de fiesta	179	0	0	0	0	525	33	8	2	11	85	1	65	3	V:1/2 taza L V:1/8 taza RO BW-HF
	Vegetales mixtos	57	0	0	0	0	58	12	3	4	2	386	3	21	1	V:1/4 taza S V:1/4 taza RO BW- PLANT
	Puré de manzana	51	0	0	0	0	2	14	1	12	0	1	1	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de naranja	60	0	0	0	0	20	14	0	13	0	0	30	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Galleta de chocolate ^	120	5	1	0	0	45	19	1	6	2	0	0	0	1	G/B:1 porción WG
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-10-2021	ENSALADA DE POLLO CON PAN Brócoli fresco Aderezo Ranch Jugo de verduras "Sun Splash" Fruta fresca Taza de peras Galleta	655	23	3	0	32	460	95	8	44	23	71	40	120	5	MMA:2 onzas G/B:3 porciones WG F: 1 taza V:1/2 taza DG V:1/2 taza RO
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
06-11-2021	SALSAS DE PIZZA ^	280	12	5	0	20	560	28	2	4	18	20 00	0	360	2	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG
	Salsa marinara	76	4	0	0	0	305	9	0	0	2	16	0	5	0	V:1/2 taza RO BW-PLANT
	Judías verdes	30	0	0	0	0	2	6	2	2	1	21	10	33	1	V:1/2 taza O BW-PLANT
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F:1/2 taza BW-PLANT

	Jugo de uva	60	0	0	0	0	15	14	0	13	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	
06-14-2021	MACARRONES CON QUESO ^	358	14	8	0	37	828	39	2	9	24	12	1	479	1	MMA:2 onzas G/B:1 porción WG
	Pan de maíz ^	198	6	1	0	28	140	32	2	15	3	156	1	26	1	G/B:2 porciones WG
	Brócoli	25	0	0	0	0	23	4	3	1	3	49	53	53	1	V:1/2 taza DG BW-PLANT
	Zanahorias en cubos	38	0	0	0	0	64	9	3	4	1	770	5	30	0	V:1/2 taza RO BW-PLANT
	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 uva	60	0	0	0	0	15	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	
	SANDWICH DE PAVO, JAMÓN Y QUESO ^ Jugo tropical de verduras Garbanzos Ensalada de frutas Arándanos secos Mostaza	630	14	5	0	45	994	104	8	62	24	755	64	233	4	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG F:1 taza V:3/4 taza O V:1/4 taza L
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
06-16-2021	COSTILLA DE CARNE	202	12	4	0	48	445	10	1	5	17	39	0	30	2	MMA:2 onzas
	Pan de hamburguesa ^	130	1	0	0	0	250	27	3	2	4	0	0	58	2	G/B:2 porciones WG
	Judías verdes	30	0	0	0	0	2	6	2	2	1	21	10	33	1	V:1/2 taza O BW-PLANT
	Vegetales mixtos	57	0	0	0	0	58	12	3	4	2	386	3	21	1	V:1/4 taza S V:1/4 taza RO BW-PLANT
	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 manzana y arándanos rojos	60	0	0	0	0	15	13	0	12	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	
	SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Brócoli fresco Aderezo Ranch Jugo de verduras "Sun Splash" Arándanos secos Ensalada de frutas Mostaza	529	13	4	0	49	950	86	7	51	18	37	33	179	3	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG F: 1 taza V: 1/2 taza DG V: 1/2 taza RO
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
06-18-2021	MINI SALCHICHAS EMPANADAS	271	12	4	0	40	412	30	5	5	10	0	0	38	0	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG
	Papas redondas	144	7	1	0	0	394	18	2	1	2	0	1	0	0	V:1/2 taza S BW-PLANT
	Frijoles horneados	192	1	0	0	0	285	37	7	8	10	1	0	76	3	V:1/2 taza L BW-LPP BW-HF
	Puré de manzana	51	0	0	0	0	2	14	1	12	0	1	1	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de naranja	60	0	0	0	0	20	14	0	13	0	0	30	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT

Mostaza	5	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0

Aportes de los alimentos:

Tipos de verdura:

Tipos de BeWell:

M/MA = Carne/alternativa de carne

F = Fruta

V = Verdura

G/B = Grano/pan

W/G = Grano integral

DG = Verde oscuro

R/O = Rojo/anaranjado

L = Legumbre

S = Almidonada

O = Otra

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