

# JUNIO

## REFRIGERIO



### 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   |
|   | Fritos ^<br>Jugo tropical de verduras                             | Galletas integrales ^<br>Jugo de naranja           | Galletas Goldfish de cheddar ^<br>Jugo de uva            | Pretzels ^<br>Jugo de mezcla de frutas                      |
| 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   |
| Galleta salada SPIKERZ sabor Ranch ^<br>Jugo de naranja | Semillas de girasol tostadas con miel<br>Jugo de mezcla de frutas | Bastón de mozzarella<br>Taza de ensalada de frutas | Sun Chips multicereal ^<br>Jugo de uva                   | Galleta de granola crujiente ^<br>Jugo tropical de verduras |
| 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   |
| Bastón de mozzarella<br>Taza de durazno                 | Galleta de animalitos sabor frutos rojos ^<br>Jugo de naranja     | Pretzels ^<br>Jugo de manzana                      | Minipanecillo de arándanos ^<br>Jugo de mezcla de frutas | Galletas integrales ^<br>Jugo de uva                        |
| 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.nsc.usda.gov/complaintfiling\\_cust.html](http://www.nsc.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 | Fritos ^                              | 120      | 8               | 1                    | 0                | 0               | 125        | 12                | 0         | 0          | 1            | 0               | 0               | 20          | 0           | G/B:1 porción WG      |
|            | Jugo tropical de verduras             | 90       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 45         | 23                | 0         | 22         | 0            | 750             | 60              | 0           | 0           | V:3/4 taza O BW-PLANT |
| 06-02-2021 | Galletas integrales ^                 | 90       | 2               | 0                    | 0                | 0               | 100        | 17                | 1         | 4          | 2            | 0               | 0               | 10          | 1           | G/B:1 porción WG      |
|            | Jugo de naranja                       | 80       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 20         | 20                | 0         | 18         | 1            | 0               | 42              | 0           | 0           | F:3/24taza BW-PLANT   |
| 06-03-2021 | Galletas Goldfish de cheddar          | 100      | 4               | 1                    | 0                | 4               | 170        | 14                | 1         | 0          | 3            | 0               | 0               | 20          | 0           | G/B:1 porción WG      |
|            | Jugo de uva                           | 90       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 25         | 20                | 0         | 19         | 0            | 0               | 0               | 0           | 0           | F:3/24taza BW-PLANT   |
| 06-04-2021 | Pretzels ^                            | 80       | 1               | 0                    | 0                | 0               | 200        | 16                | 2         | 0          | 2            | 0               | 0               | 30          | 1           | G/B:1 porción WG      |
|            | Jugo de mezcla de frutas              | 90       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 20         | 21                | 0         | 19         | 0            | 0               | 0               | 0           | 0           |                       |
| 06-07-2021 | Galleta salada SPIKERZ sabor Ranch ^  | 100      | 2               | 0                    | 0                | 0               | 170        | 16                | 2         | 1          | 2            | 0               | 0               | 60          | 2           | G/B:1 porción WG      |
|            | Jugo de naranja                       | 80       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 20         | 20                | 0         | 18         | 1            | 0               | 42              | 0           | 0           | F:3/24taza BW-PLANT   |
| 06-08-2021 | Semillas de girasol tostadas con miel | 162      | 13              | 1                    | 0                | 0               | 108        | 9                 | 2         | 5          | 4            | 0               | 0               | 20          | 1           | MMA:1 onza            |
|            | Jugo de mezcla de frutas              | 90       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 20         | 21                | 0         | 19         | 0            | 0               | 0               | 0           | 0           | F:3/24taza BW-PLANT   |
| 06-09-2021 | Bastón de mozzarella                  | 90       | 7               | 5                    | 0                | 20              | 200        | 0                 | 0         | 0          | 7            | 72              | 0               | 200         | 0           | MMA:1 onza            |
|            | Taza de ensalada de frutas            | 78       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 7          | 19                | 2         | 14         | 3            | 8               | 5               | 7           | 0           | F:3/24taza BW-PLANT   |
| 06-10-2021 | Sun Chips multicereal ^               | 140      | 6               | 0                    | 0                | 0               | 110        | 19                | 2         | 2          | 2            | 0               | 0               | 10          | 1           | G/B:1.25 porciones WG |
|            | Jugo de uva                           | 90       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 25         | 20                | 0         | 19         | 0            | 0               | 0               | 0           | 0           |                       |
| 06-11-2021 | Galleta de granola crujiente ^        | 120      | 2               | 0                    | 0                | 0               | 75         | 22                | 2         | 6          | 2            | 0               | 0               | 17          | 1           | G/B:1 porción WG      |
|            | Jugo tropical de verduras             | 90       | 0               | 0                    | 0                | 0               | 45         | 23                | 0         | 22         | 0            | 750             | 60              | 0           | 0           | V:3/4 taza O BW-PLANT |

|            |  |     |   |   |   |    |     |    |   |    |   |    |    |     |   |                     |
|------------|--|-----|---|---|---|----|-----|----|---|----|---|----|----|-----|---|---------------------|
| 06-14-2021 | Bastón de mozzarella                       | 90  | 7 | 5 | 0 | 20 | 200 | 0  | 0 | 0  | 7 | 72 | 0  | 200 | 0 | MMA:1 onza          |
|            | Taza de durazno                            | 82  | 0 | 0 | 0 | 0  | 1   | 20 | 1 | 18 | 4 | 0  | 6  | 2   | 0 | F:3/24taza BW-PLANT |
| 06-15-2021 | Galleta de animalitos sabor frutos rojos ^ | 110 | 4 | 0 | 0 | 0  | 60  | 18 | 2 | 6  | 2 | 0  | 0  | 4   | 1 | G/B:1" porción WG   |
|            | Jugo de naranja                            | 80  | 0 | 0 | 0 | 0  | 20  | 20 | 0 | 18 | 1 | 0  | 42 | 0   | 0 | F:3/24taza BW-PLANT |
| 06-16-2021 | Pretzels ^                                 | 80  | 1 | 0 | 0 | 0  | 200 | 16 | 2 | 0  | 2 | 0  | 0  | 30  | 1 | G/B:1 porción WG    |
|            | Jugo de manzana                            | 80  | 0 | 0 | 0 | 0  | 20  | 20 | 0 | 19 | 0 | 0  | 0  | 0   | 0 | F:3/24taza BW-PLANT |
| 06-17-2021 | Minipanecillo de arándanos ^               | 118 | 3 | 0 | 0 | 18 | 74  | 20 | 2 | 8  | 2 | 34 | 1  | 5   | 1 | G/B:1 porción WG    |
|            | Jugo de mezcla de frutas                   | 90  | 0 | 0 | 0 | 0  | 20  | 21 | 0 | 19 | 0 | 0  | 0  | 0   | 0 | F:3/24taza BW-PLANT |
| 06-18-2021 | Galletas integrales ^                      | 90  | 2 | 0 | 0 | 0  | 100 | 17 | 1 | 4  | 2 | 0  | 0  | 10  | 1 | G/B:1 porción WG    |
|            | Jugo de uva                                | 90  | 0 | 0 | 0 | 0  | 25  | 20 | 0 | 19 | 0 | 0  | 0  | 0   | 0 | F:3/24taza BW-PLANT |

Aportes de los alimentos:  
Tipos de verdura:  
Tipos de BeWell:

M/MA = Carne/alternativa de carne    F = Fruta    V = Verdura  
 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-HF = Alimento con alto contenido de fibra    BW-PRO = Probióticos

W/G = Grano integral  
 BW-LS = Azúcar reducida