DICIEMBRE
DESAYUNO

preferredmeals
an elior company

Richmond Public Schools
Menú Kínder a grado 12

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 de noviembre de 2021	**30 de noviembre de 2021**	**1 de diciembre de 2021**	**2 de diciembre de 2021**	**3 de diciembre de 2021**
		TRIX ^ Cuadradito para el desayuno con jarabe de arce ^ Jugo de naranja y mandarina Pera fresca Opciones de leche	YOGUR DE VAINILLA Granola ^ Jugo de mezcla de frutas Manzana fresca Opciones de leche	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi Opciones de leche
6 de diciembre de 2021	**7 de diciembre de 2021**	**8 de diciembre de 2021**	**9 de diciembre de 2021**	**10 de diciembre de 2021**
CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadraditos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche	YOGUR DE FRESA Granola ^ Jugo de uva Manzana fresca Opciones de leche	CANELA CHEX ^ Cuadraditos de fresa ^ Jugo de mezcla de frutas Naranja fresca Opciones de leche	MEDIALUNA DE UVA ^ Jugo de naranja y mandarina Pera fresca 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
13 de diciembre de 2021	**14 de diciembre de 2021**	**15 de diciembre de 2021**	**16 de diciembre de 2021**	**17 de diciembre 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	YOGUR DE FRESA Granola ^ Jugo de uva Naranja fresca Opciones de leche	CUADRADITOS DE TRIGO CON AZÚCAR ^ Bocadillos de granola crocantes ^ Jugo de manzana Pera fresca Opciones de leche	YOGUR DE VAINILLA Granola ^ Jugo de mezcla de frutas Manzana fresca Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadraditos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche
20 de diciembre de 2021	**21 de diciembre de 2021**	**22 de diciembre de 2021**	**23 de diciembre de 2021**	**24 de diciembre de 2021**
CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi Opciones de leche	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES
27 de diciembre de 2021	**28 de diciembre de 2021**	**29 de diciembre de 2021**	**30 de diciembre de 2021**	**31 de diciembre de 2021**
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES

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

preferredmeals
an elior company

El Departmento de Agricultura de EE. UU. 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/complaintfilingcust.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: CHIMBORAZO

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
01-12-2021																
	TRIX ^ Cuadradito para el desayuno con jarabe de arce ^ Jugo de naranja y mandarina	280	6	1	0	0	195	57	2	29	3	500	4	105	3	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
02-12-2021																
	YOGUR DE VAINILLA Granola ^ Jugo de mezcla de frutas	260	4	0	0	5	85	50	2	31	8	0	0	160	1	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Manzana fresca	64	0	0	0	0	1	17	3	13	0	4	6	7	0	F: 1 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
03-12-2021																
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	351	5	1	0	0	307	76	5	42	3	151	6	265	8	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	
06-12-2021																
	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadraditos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina	341	7	1	0	0	197	72	4	43	5	401	49	90	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	
07-12-2021																
	YOGUR DE FRESA Granola ^ Jugo de uva	270	4	0	0	0	90	53	2	33	8	0	0	160	1	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Manzana fresca	64	0	0	0	0	1	17	3	13	0	4	6	7	0	F: 1 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
08-12-2021																
	CANELA CHEX ^ Cuadraditos de fresa ^ Jugo de mezcla de frutas	290	8	1	0	5	220	55	2	29	3	120	5	85	7	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

09-12-2021																
	MEDIALUNA DE UVA ^ Jugo de naranja y mandarina	270	6	1	0	0	270	50	2	22	5	0	0	20	1	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
10-12-2021																
	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina	460	8	1	0	0	185	96	6	60	6	300	4	95	5	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	
13-12-2021																
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	351	5	1	0	0	307	76	5	42	3	151	6	265	8	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	
14-12-2021																
	YOGUR DE FRESA Granola ^ Jugo de uva	270	4	0	0	0	90	53	2	33	8	0	0	160	1	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
15-12-2021																
	CUADRADITOS DE TRIGO CON AZÚCAR ^ Bocadillos de granola crocantes ^ Jugo de manzana	280	2	0	0	0	80	60	4	25	4	0	0	17	9	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
16-12-2021																
	YOGUR DE VAINILLA Granola ^ Jugo de mezcla de frutas	260	4	0	0	5	85	50	2	31	8	0	0	160	1	G/B: 2 porciones WG F: 1/2 taza
	Manzana fresca	64	0	0	0	0	1	17	3	13	0	4	6	7	0	F: 1 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
17-12-2021																
	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadraditos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina	341	7	1	0	0	197	72	4	43	5	401	49	90	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	
20-12-2021																
	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina	460	8	1	0	0	185	96	6	60	6	300	4	95	5	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	
21-12-2021																
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	351	5	1	0	0	307	76	5	42	3	151	6	265	8	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	
22-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31-12-2021																
	NO HAY CLASES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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 alimentos saludables: 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

Información sobre alergénicos: CHIMBORAZO

ADVERTENCIA SOBRE ALERGÉNICOS: Este menú se incluye solo con fines de referencia, y los alimentos entregados a las escuelas están sujetos a cambios sin previo aviso. Puede consultar informacion precisa y actualizada sobre los ingredientes, incluidos los 8 principales alergénicos de los alimentos, en la etiqueta del producto en su escuela. Para evitar la exposición a estos alergénicos de los alimentos, consulte la etiqueta real del producto. DE LO CONTRARIO, PUEDE PRODUCIRSE LA EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A ALERGÉNICOS DE LOS ALIMENTOS.

	Nombre del producto	Leche	Huevo	Maní	Fruto seco	Pescado	Mariscos	Soja	Trigo
01-12-2021									
	TRIX ^ Cuadradito para el desayuno con jarabe de arce ^ Jugo de naranja y mandarina		X					X	X
	Pera fresca								
	Opciones de leche	X							
02-12-2021									
	YOGUR DE VAINILLA Granola ^ Jugo de mezcla de frutas	X							
	Manzana fresca								
	Opciones de leche	X							
03-12-2021									
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	X	X					X	X
	Opciones de leche	X							
06-12-2021									
	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadraditos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina		X					X	X
	Opciones de leche	X							
07-12-2021									
	YOGUR DE FRESA Granola ^ Jugo de uva	X							
	Manzana fresca								
	Opciones de leche	X							
08-12-2021									
	CANELA CHEX ^ Cuadraditos de fresa ^ Jugo de mezcla de frutas		X					X	X
	Naranja fresca								
	Opciones de leche	X							

09-12-2021									
	MEDIALUNA DE UVA ^ Jugo de naranja y mandarina	X							X
	Pera fresca								
	Opciones de leche	X							
10-12-2021									
	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina							X	X
	Opciones de leche	X							
13-12-2021									
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	X	X					X	X
	Opciones de leche	X							
14-12-2021									
	YOGUR DE FRESA Granola ^ Jugo de uva	X							
	Naranja fresca								
	Opciones de leche	X							
15-12-2021									
	CUADRADITOS DE TRIGO CON AZÚCAR ^ Bocadillos de granola crocantes ^ Jugo de manzana	X						X	X
	Pera fresca								
	Opciones de leche	X							
16-12-2021									
	YOGUR DE VAINILLA Granola ^ Jugo de mezcla de frutas	X							
	Manzana fresca								
	Opciones de leche	X							
17-12-2021									
	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadraditos de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina		X					X	X
	Opciones de leche	X							
20-12-2021									
	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina							X	X

	Opciones de leche	X							
21-12-2021									
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	X	X					X	X
	Opciones de leche	X							
22-12-2021									
	NO HAY CLASES								
23-12-2021									
	NO HAY CLASES								
24-12-2021									
	NO HAY CLASES								
27-12-2021									
	NO HAY CLASES								
28-12-2021									
	NO HAY CLASES								
29-12-2021									
	NO HAY CLASES								
30-12-2021									
	NO HAY CLASES								
31-12-2021									
	NO HAY CLASES								