

Menú sugerido para el almuerzo K-8

TODOS LOS ALIMENTOS ESTÁN PRE-COCINADOS.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
--------	---------	-----------	----------	--------

S u j e t o a c a m b i o s s e g ú n d i s p o n i b i l i d a d

Twist de ajo con queso
Salsa Marinara
Cazos de brócoli
Taza de melocotón o tazas de fresa
Jugo & Leche



 Nachos de pollo y queso
Maíz y frijoles negros
Fruta
Jugo & Leche



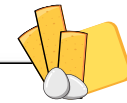
Sándwich de pollo empanizado
Ensalada de acompañamiento
Cóctel de frutas
Jugo & Leche



Paquete de pizza vegetariana
Patatas dulces fritas
Fruta
Jugo & Leche



Tostada francesa y tortilla
Tater Tots
Disparate
Jugo & Leche



Direcciones del Horno

Cocine desde congelado.
Precaliente el horno a 350F.

Twist de ajo: Coloque el twist en una bandeja con papel encerado. Calentar durante 3-5 minutos o hasta que esté caliente. Deje reposar durante 1 minuto.

Salsa Marinara: Consulte las instrucciones para microondas para obtener la mejor calidad.



Direcciones de microondas

Cocine desde congelado.
Cocine todos los alimentos en Platos aptos para microondas.

Giro de ajo: quitar el giro del papel de aluminio. Vuelva a calentar durante 30 segundos a temperatura alta. Deje reposar durante 30 segundos antes de servir.

Salsa Marinara: Transfiera a un recipiente apto para microondas. Caliente a temperatura alta durante 60 segundos. Revuelva antes de servir.



Direcciones del Horno

Cocine cuando esté descongelado. *
Precaliente el horno a 350F.

Carne de Nacho y Queso:
Transfiera a un recipiente apto para horno. Cubra con una tapa o papel de aluminio. Calentar durante 12-15 minutos. Retirar del horno, destapar y revolver antes de servir.



Direcciones de microondas

Cocine cuando esté descongelado *:
Cocine todos los alimentos en tazones aptos para microondas.

Carne de nacho y Queso:
Transfiera la carne de nacho y el queso dip a un recipiente apto para microondas. Cubra el recipiente con una toalla de papel húmeda. Caliente a temperatura alta durante 60 segundos. Retire y revuelva antes de servir.



Direcciones del Horno

Cocine desde congelado.
Precaliente el horno a 400F.

Pechuga de pollo, grande:
Coloque la hamburguesa congelada en una sartén forrada y caliéntela durante 8-10 minutos.

Use la hamburguesa de pollo grande para el sándwich. El pequeño se usa para el desayuno.



Direcciones de microondas

Cocine desde congelado.
Cocine todos los alimentos en Platos aptos para microondas.

Pechuga de pollo, grande:
Cubra con papel plástico. Caliente a temperatura alta durante 2-3 minutos. NO sobrecalentar. Deje reposar 1-2 minutos antes de servir.



Direcciones del Horno

Cocine desde congelado.
Precaliente el horno a 425F.

Patatas fritas: Esparza uniformemente en un molde para hornear poco profundo y hornee de 18 a 22 minutos. Gire la sartén a los 9 minutos para una cocción uniforme.



Direcciones de microondas

Patatas dulces fritas:
Para la mejor calidad consulte las instrucciones del horno.



La mayoría de nuestros alimentos son FREIDORA DE AIRE AMIGABLE!



Direcciones del Horno

Cocine desde congelado.
Precaliente el horno a 350F.

Palitos de tostadas francesas: Coloque en una sola capa con el glaseado hacia arriba. Hornea por 12 minutos.

Tortilla de queso: Coloque la tortilla en un molde para hornear rociado. Cubra la sartén firmemente con papel de aluminio. Hornee durante 25-30 minutos.

Tator Tots: Esparce uniformemente en una bandeja para hornear poco profunda. Hornea de 12 a 17 minutos. Gire la sartén a los 9 minutos.

Continúe cocinando hasta que esté listo.

Direcciones de microondas

Cocine desde congelado.
Cocine todos los alimentos en Platos aptos para microondas.

Palitos de tostadas francesas: Coloque en un plato con el glaseado hacia arriba. Caliente a máxima potencia durante 60 segundos.

Tortilla de Queso: Cubra con envoltura de plástico y ventilación. Caliente a máxima potencia durante 65-75 segundos.

Tator Tots: para la mejor calidad consulte las instrucciones del horno.



POR FAVOR LEE






* Recomendamos DESCONGELAR todos los alimentos en el refrigerador.

 **ALÉRGENOS:** Queso & Crutons se producen en una instalación que procesa Tree Nuts.

Los electrodomésticos varían, los tiempos de calentamiento indicados son aproximados y es posible que deban ajustarse.

Menú sugerido de desayuno

TODOS LOS ALIMENTOS ESTÁN PRE-COCINADOS.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
S u j e t o a c a m b i o s s e g ú n d i s p o n i b i l i d a d				
Biscuit de huevo y queso con tocino de pavo Jugo & Fruta Leche	Biscuit de pollo Jugo & Fruta Leche	Cereal Jugo & Fruta Leche	Palitos de queso y galletas Yogur y galletas Jugo & Fruta Leche	Mini panqueaues Jugo & Fruta Leche
				



Direcciones del Horno

Cocine desde congelado.

Precalente el horno a 350F.

Biscuit: Coloque la biscuit en una bandeja para hornear. Calentar durante 10-12 minutos o hasta que esté caliente.

Tocino: Coloque el tocino en una hoja en una sola capa. Calentar en el horno durante 4-6 minutos o hasta que esté caliente.

Empanada de huevo: Siga las instrucciones del microondas.



Direcciones de microondas

Descongelar * y microondas:

Cocine todos los alimentos en platos aptos para microondas.

Biscuit: Envuelva la biscuit en una toalla de papel húmeda. Calienta a temperatura alta durante 25-30 segundos. Retirar y servir.

Tocino: Coloque las tiras en una sola capa. Calienta a temperatura alta durante 15-20 segundos.

Empanada de huevo: Caliente a temperatura alta durante 45-60 segundos. Retirar, cubrir con queso y servir.



Direcciones del Horno

Cocine desde congelado.

Precalente el horno a 350F.

Pollo: Coloque la hamburguesa en una sola capa en una sartén forrada. Calentar durante 14-18 minutos.

Biscuit: Coloque la biscuit en una bandeja para hornear. Calentar durante 10-12 minutos o hasta que esté caliente.



Direcciones de microondas

Descongelar * y microondas:

Cocine todos los alimentos en platos aptos para microondas.

Biscuit: Envuelva la biscuit en una toalla de papel húmeda. Calienta a temperatura alta durante 25-30 segundos. Retirar y servir.

Empanada de pollo: Para obtener la mejor calidad, utilice las instrucciones del horno.



Direcciones para horno y microondas

Siga las instrucciones del paquete.



POR FAVOR LEE

Lave todas las frutas antes de comerlas.

Retire todo el papel de aluminio antes de calentar en el microondas.

Los Sun Cups son 100% jugo de frutas. Beber dentro de las 2 horas o colocar en el refrigerador.

Mantenga la leche y el jugo fríos para obtener el mejor sabor.

USE TODOS LOS ARTÍCULOS ANTES DE SU FECHA DE VENCIMIENTO O DENTRO DE 5 DÍAS.

Los electrodomésticos varían, los tiempos de calentamiento que se dan son aproximados y pueden necesitar ser ajustado.

* Recomendar DESCONGELAR todos los alimentos en el refrigerador

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



FUELING STUDENT SUCCESS