

Welcome Families,  
Estimadas Familias,

We hope you enjoy your meals! Please read below for proper storage and cooking instructions. For any questions please email [Nutrition\\_Services@Charleston.k12.sc.us](mailto:Nutrition_Services@Charleston.k12.sc.us)  
¡Esperamos que disfruten de sus comidas! Por favor lean la información a continuación para instrucciones de cocción y almacenamiento apropiado. Para cualquier pregunta, por favor manden un correo electrónico a [Nutrition\\_Services@Charleston.k12.sc.us](mailto:Nutrition_Services@Charleston.k12.sc.us)

\*Families, Please remember to register weekly for your meal pick up at [ccsdschoolmeals.com](http://ccsdschoolmeals.com). You can make meal payments online at <https://www.k12paymentcenter.com/>.\*

\*Familias, recuerden registrarse semanalmente para recoger su comida en línea en [ccsdschoolmeals.com](http://ccsdschoolmeals.com). Pueden pagar para las comidas en línea en <https://www.k12paymentcenter.com/>.\*

<p><b>Frozen Meal Holding Instructions:</b> All frozen menu items should be kept in the freezer at 0°F.</p>	<p><b>Instrucciones para guardar comida congelada:</b> Todos los artículos congelados del menú deben guardarse en el congelador a 0°F.</p>
<p><b>Milk &amp; Cold Holding Item Instructions:</b> Milk, cheese sticks, and prepackaged fruit/vegetables should be kept under refrigeration at 40°F or below.</p>	<p><b>Instrucciones para guardar la leche y artículos fríos:</b> La leche, palitos de queso, y frutas y verduras preenvasadas deben refrigerarse a 40°F o menos.</p>
<p><b>Fresh Whole Fruit washing Instructions:</b> 1. Start by washing your hands for 20 seconds in warm soapy water. 2. Next, wash fruits under running water and dry with a clean paper towel.</p>	<p><b>Instrucciones para lavar las frutas enteras:</b> 1. Para empezar, lavarse las manos por 20 segundos en agua tibia con jabón. 2. Entonces, lava las frutas con agua corriente y secalas con una toalla de papel limpia.</p>

**Microwave & Oven Heating Instructions:**

**\*\*Microwave & Oven Temperatures Vary; Adjust time accordingly to heat product. It is recommended that a calibrated food-grade thermometer be used\*\***

**Instrucciones para calentar comida en el microondas y el horno:**

**\*\*Las temperaturas de los microondas y los hornos varían; Ajusta la cantidad del tiempo para asegurarse que se caliente correctamente. Es recomendado que uses un termómetro calibrado para alimentos.\*\***

<p><b>Breakfast Bread</b> Ready to eat once thawed.</p>	<p><b>Pan del desayuno</b> Listo para comer cuando está descongelado.</p>
<p><b>Grilled Cheese Sandwich *Begins Sept. 14</b> <b>Microwave: From Thawed State</b> 1. Open one end of the package 2. Place on a microwave-safe plate 3. Microwave 40-50 seconds; or until heated through</p>	<p><b>Sandwich de Queso Fundido * Comienza el 14 de septiembre</b> <b>El Microondas: del estado descongelado</b> 1. Abre un extremo del paquete. 2. Situarlo en un plato apto para microondas. 3. Pongalo en el microondas por 40-50 segundos; o hasta que se caliente</p>

<p><b>Corn Dog</b> <b>Microwave: From Frozen</b> 1. Place on a microwave-safe plate 2. Microwave High (1100 watts) for 30 seconds 3. Turn over and then cook for 30 more seconds or until temperature reaches 160F. <b>Conventional Oven: From Frozen</b> 1. Preheat oven to 350F 2. Place on an oven-safe pan and cook for 34-36 minutes or until the internal temperature of 160F is reached.</p>	<p><b>Salchicha Empanizada</b> <b>El Microondas: Congelado</b> 1. Situarlo en un plato apto para microondas. 2. Cocinalo a temperatura alta (1100 vatios) por 30 segundos 3. Dale la vuelta y cocinalo por 30 segundos o hasta que la temperatura alcance los 160°F. <b>Horno Convencional: Congelado</b> 1. Precaliente el horno a 350°F 2. Situarlo en una cazuela apta para el horno y cocinalo por 34-36 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 160°F.</p>
<p><b>Hamburger Patty</b> <b>Microwave: From Frozen</b> 1. Place on Microwave-safe plate 2. Microwave on high for approx. 2 minutes or until internal temp of 160F is reached <b>Conventional Oven: From Frozen</b> 1. Preheat oven to 350F 2. Place on oven-safe pan and cook for 18-22 minutes or until internal temp of 160F is reached</p>	<p><b>Una Hamburguesa</b> <b>El Microondas: Congelado</b> 1. Situarlo en un plato apto para microondas. 2. Cocina a temperatura alta por aproximadamente 2 minutos o hasta que la temperatura alcance los 160°F. <b>Horno Convencional: Congelado</b> 1. Precaliente el horno a 350°F 2. Situarlo en una cazuela apta para el horno y cocinalo por 18-22 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 160°F.</p>
<p><b>Hamburger Bun:</b> The bun is ready to eat once thawed.</p>	<p><b>Pan de Hamburguesa</b> Listo para comer cuando está descongelado.</p>
<p><b>Popcorn Chicken</b> <b>Conventional Oven: From Frozen</b> 1. Preheat oven to 350F 2. Place chicken in a single layer on an ungreased baking pan 3. Bake uncovered for 30 minutes or until internal temperature reaches 165F</p>	<p><b>Pollo Popcorn</b> <b>Horno Convencional: Congelado</b> 1. Precaliente el horno a 350°F 2. Situar el pollo en una sola capa en una charola para horno sin engrasar. 3. Hornearlo descubierto por 30 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165°F.</p>
<p><b>Cheesy French Bread Pizza</b> <b>Microwave: From Frozen</b> 1. Place pizza on a microwave-safe dish. 2. Start cooking with 1 minute while keeping an eye on your pizza as it cooks 3. The pizza is done cooking when the cheese has melted, and the center feels hot to the touch 4. Additional cooking time may be required until the product reaches an internal temperature of 160F <b>Conventional Oven: From Frozen</b> 1. Preheat oven to 350F 2. Place pizza on baking sheet 3. Cook for 10 to 15 minutes or until the cheese is melted and the crust edges are golden brown. 4. Internal temperature should reach 160F</p>	<p><b>Pizza de Pan Francés con Queso</b> <b>El Microondas: Congelado</b> 1. Situar la pizza en un plato apto para el microondas. 2. Cocinar por 1 minuto mientras la revisándola con frecuencia mientras se cocina. 3. La pizza está terminada cuando el queso está fundido, y el centro se siente caliente al tacto. 4. Puede ser necesario el tiempo adicional hasta que el producto alcance los 160°F. <b>Horno Convencional: Congelado</b> 1. Precaliente el horno a 350°F 2. Situar la pizza en una charola para horno. 3. Cocinar por 10 a 15 minutos o hasta que el queso esté fundido y la corteza de la pizza esté dorada. 4. La temperatura interna debe alcanzar los 160°F.</p>

\*\*\*IMPORTANT\*\*\* For anyone with food allergies, please check [www.ccsdschoolmeals.com](http://www.ccsdschoolmeals.com) for the top 8 allergens and nutrition information. For specific questions please email [Nutrition\\_Services@Charleston.k12.sc.us](mailto:Nutrition_Services@Charleston.k12.sc.us)

\*\*\*IMPORTANTE\*\*\* Para cualquier persona con alergias alimentarias, por favor revise [www.ccsdschoolmeals.com](http://www.ccsdschoolmeals.com) para los 8 alérgenos más comunes y información nutricional. Para preguntas específicas, por favor manda un correo electrónico a [Nutrition\\_Services@Charleston.k12.sc.us](mailto:Nutrition_Services@Charleston.k12.sc.us)