

# Instrucciones de Almacenamiento y Calentamiento de los Alimentos

Favor de visitar: [egudschoolmeals.com](http://egudschoolmeals.com) para obtener información sobre la nutrición y alérgenos. Instrucciones específicas para alimentos individuales también están disponibles en nuestro sitio web.

## Almacenando los Alimentos

### Leche y Jugo

Disfrute la leche y el jugo para la mejor fecha "Best By".

Se requiere refrigeración.

### Recogidos en la Escuela

#### Frutas y Vegetales

disfrute las frutas y vegetales frescos entre 5-7 días.

Se recomienda refrigeración.



### Alimentos No Perecibles

Disfrute los alimentos para la mejor fecha marcada "Best By" en el producto.

No se requiere refrigeración.

Disfrute los siguientes para la mejor fecha o en algunos días: "Best By"

3 a 5 días

**Barras de cereal, totopos de tortilla y galletas:** No se requiere refrigeración.

**Leche, yogurt, queso, taza de frutas y vegetales cortados:** Se requiere refrigeración.

**Alimentos que requieren calentarse:** Almacénelos en el refrigerador hasta que desee consumirlos. Caliéntelos siguiendo las instrucciones siguientes y consúmalos en dos horas.

Coloque los alimentos en el congelador y manténgalos congelados hasta que usted desee disfrutarlos.



**Caliente y consuma:** los alimentos están completamente cocinados y solo necesitan recalentarse. Los alimentos necesitan calentarse en el horno convencional o en el de microondas.

Para instrucciones en alimentos individuales, visite: [egudschoolmeals.com](http://egudschoolmeals.com).

## CALENTAMIENTO EN HORNO DE MICROONDAS:

1. Ventile el paquete abriendo un lado o perforo con un tenedor.
2. Horno de microondas en temperatura ALTA-HIGH (congelados 90 segundos & descongelados 45 segundos).
3. El producto está listo cuando la temperatura interna alcance 145°F-165°F.
4. Continúe calentando el producto en temperatura ALTA si no ha alcanzado la temperatura de 145°F-165°F en intervalos de 15-20 segundos hasta que alcance la temperatura deseada.
5. Sáquelo del horno, quite la envoltura y deje reposar por (1) minuto antes de consumir.
6. Consuma en dos (2) horas.

## CALENTAMIENTO EN HORNO CONVENCIONAL:

1. Deje la comida dentro de la envoltura sin abrirla.
2. Caliente el horno a 350°F chequeando la temperatura específica de hornear en [egudschoolmeals.com](http://egudschoolmeals.com).
3. Coloque la comida en una bandeja y cocínela en el horno por 15-20 minutos.
4. La comida está lista cuando alcance la temperatura interna de 145°F-165°F. Chequee la temperatura específica de cocinar en [egudschoolmeals.com](http://egudschoolmeals.com).
5. Continúe cocinando en el horno si la comida no ha alcanzado la temperatura interna de 145°F-165°F, chequeando cada 5-10 minutos.
6. Saque la comida del horno y con cuidado quite la envoltura, deje que se enfríe antes de comerla.
7. Consuma en dos (2) horas.

**PRECAUCIÓN: El producto estará caliente.**

Encuentre actividades divertidas y nutricionales en [gudschoolmeals.com](http://gudschoolmeals.com).

Visite nuestra página web, haga clic en educación nutritiva, y haga clic en el dibujo deseado localizado en el lado de la izquierda.

Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.





# INSTRUCCIONES: Manera de Calentar Apropiadamente los Alimentos

## DESAYUNO:

Mollete (bagel) para desayunar:

- Temperatura del horno – Coloque la bandeja de hornear en el horno a 325°F. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: Hornee 13-15 minutos--**Descongelado**: Hornee 11-13 minutos.
- Horno de microondas: Coloque el paquete en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 2-3 minutos--**Descongelado**: hornee 1-2 minutos.
- Deje reposar 1-2 minutos antes de servir.

French Toast, Pancakes & Waffles:

- Horno convencional: Precaliente el horno a 350°F. Coloque las bolsas congeladas con el lado de la foto hacia arriba en una sola capa sobre la bandeja de hornear. Caliente por 14-15 minutos.
- Horno de microondas: Coloque el paquete con el lado de la foto hacia arriba en un recipiente a prueba de microondas. Caliente en ALTO-HIGH por 45 segundos.

Huevos revueltos:

- Horno convencional: Precaliente el horno a 350°F. Coloque el paquete en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está: **Congelado** hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 10- 14 minutos.
- Horno de microondas: Coloque el paquete en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 2-3 minutos--**Descongelado**: hornee 1-2 minutos.

## ALMUERZO - LUNCH:

Dip de frijoles y queso (Bean & Cheese Dip): No quite la envoltura.

- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 1-2 minutos--**Descongelado**: hornee 45 segundos -1 minuto.

Palitos de pan (breadsticks):

- Temperatura del horno – 350°F
- Tiempo de calentamiento si está aproximadamente 6-8 minutos
- Deje reposar 1-2 minutos antes de servir

Burritos: No quite la envoltura.

- Horno convencional: Precaliente el horno a 325°F. Coloque en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 14-20 minutos.
- Horno de microondas: Coloque el paquete en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 2-3 minutos--**Descongelado**: hornee 1-2 minutos.

Chana Masala: No quite la envoltura.

- Horno convencional: Precaliente el horno a 325°F. Coloque en una bandeja de horno. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 14-20 minutos.
- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Coloque el paquete en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 9 minutos--**Descongelado**: hornee 2 minutos.

Cheese Sauce (Nacho Lunchable): No quite la envoltura.

- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 1-2 minutos--**Descongelado**: hornee 45 segundos-1 minuto.

Minihamburguesas de queso (cheeseburgers):

- Temperatura del horno– 325°F
- Tiempo de calentamiento aproximadamente 10-15 minutos
- Caliente hasta que la temperatura interna alcance 160°F

Muslo de pollo (chicken drumstick):

- Temperatura del horno – 350°F
- Tiempo de calentamiento aproximadamente 18-20 minutos
- Caliente hasta que la temperatura interna alcance 165°F

Chicken Nuggets:

- Horno convencional: Precaliente el horno a 400°F. Sáquelos del paquete y colóquelos en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 11-13 minutos--**Descongelado**:

hornee 6-8 minutos.

- Horno de microondas: Quite el plástico y cúbralos con una toalla de papel. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 1-1½ minutos--**Descongelado**: hornee 45 segundos. No los caliente demasiado. Deje enfriar por 3-5 minutos antes de comerlos.

Tamales de pollo:

- Precaliente el horno a 350°F. Coloque una hoja de papel aluminio sobre la bandeja y coloque los tamales encima. Agregue un 1/4 de taza de agua sobre los tamales. Cubra bien apretado con una capa de plástico (cling wrap) y después con papel aluminio. Hornee los tamales por 15-20 minutos o hasta que alcancen la temperatura interna de al menos de 165°F. Saque los tamales del horno y deje reposarlos por 1 minuto.

Chile con frijoles--3-Bean Chili: No quite la envoltura.

- Horno convencional: Precaliente el horno a 325°F. Colóquelo en una bandeja. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 14-20 minutos.
- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Coloque el paquete en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento **Congelado**: hornee 9 minutos--**Descongelado**: hornee 2 minutos.

Trozos de pescado (fish sticks):

- Horno convencional: Precaliente el horno a 375°F. Sáquelos del paquete y colóquelos en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 10-12 minutos--**Descongelado**: hornee 6-8 minutos.
- Horno de microondas: Quite el plástico y cúbralos con una toalla de papel. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 1-1½ minutos--**Descongelado**: hornee 45 segundos. No los caliente demasiado. Deje enfriar por 3-5 minutos antes de comerlos.

Mac & Cheese: No quite la envoltura.

- Horno convencional: Precaliente el horno a 325°F. Colóquelo en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 14-20 minutos.
- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Colóquelo en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 9 minutos--**Descongelado**: hornee 2 minutos.

Pastel de carne, puré de papas (meatloaf, mashed potatoes) & gravy: No quite la envoltura.

- Horno convencional: Precaliente el horno a 325°F. Colóquelo en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 14-20 minutos.
- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Colóquelo en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 9 minutos--**Descongelado**: hornee 2 minutos.

Pizzas:

- Temperatura del horno – 325°F
- Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 13-15 minutos--**Descongelado**: hornee 11-13 minutos
- Deje reposar de 1-2 minutos antes de servir

Sándwich de puerco (pork pib-a-que): No quite la envoltura.

- Horno convencional: Precaliente el horno a 325°F. Colóquelo en una bandeja de hornear. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 20-25 minutos--**Descongelado**: hornee 14-20 minutos.
- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Colóquelo en un recipiente a prueba de microondas. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 2-3 minutos--**Descongelado**: hornee 1 minuto.

Paquetes de vegetales: (frijoles horneados, elote, elote y chícharos, ejotes) No quite la envoltura.

- Horno de microondas: Perfore el plástico con un tenedor. Tiempo de calentamiento si está **Congelado**: hornee 1-2 minutos--**Descongelado**: hornee 45 segundos -1 minuto.

Papas fritas (cortadas como waffles):

- Temperatura del horno – 400°F
- Tiempo de calentamiento aproximadamente 7-10 minutos
- Caliente hasta que alcance la temperatura interna de 160°F

Los productos necesitan estar en el refrigerador o en el congelador. Si los productos están a la temperatura del medio ambiente, estos deben calentarse y consumirse en dos horas. La temperatura y el tiempo pueden ajustarse porque los hornos varían.

Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.