



COMIDAS EXTRAS!

CADA VIERNES

7:30 AM - 9:30 AM

Viernes 9 de Octubre y 23 de Octubre

Taza de Queso Nacho y Chips de Tortilla

Pollo Empanizado

Aderezo Ranch Recién Preparado

Variedad de Verduras

100% Jugo de Fruta

½ Galón de Leche

Variedad de Aperitivos:

Galletas de Grano Entero

Galletas de Chocolate

Chips Bajo en Grasa

Semillas de Girasol

Viernes 16 de Octubre y 30 de Octubre

Pollo Empanizado

Variedad de Verduras

100% Jugo de Fruta

½ Galón de Leche

Variedad de Aperitivos:

Galletas de Grano Entero

Galletas de Chocolate

Chips Bajo en Grasa

Semillas de Girasol

Tiras de Queso

*Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD

no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulte en enfermedad.



Sitios Escolares en Donde Recoger:

Chavez, Dolland, Glazier, Glenn, Los Alisos, Lampton, Moffitt, Morrison, Norwalk, Sanchez, Eastwood, Foster Road, Hutchinson, La Mirada High, Los Coyotes

Precauciones de Seguridad

- Practique las Dos “W’s”: Wear a Mask & Wash your Hands
- Mantener la distancia física de 6 pies de los demás.
- Permanecer en casa si está enfermo.

Precauciones Alimentarias

- Coma primero los productos perecederos, los alimentos preparados antes de los alimentos congelados.
- Revise las fechas de vencimiento.
- Nuestros productos NO contienen conservantes. Deben comerse dentro de los 2 días de la descongelación.

Alérgenos Alimentarios

- Procedimientos de seguridad y manipulación de alimentarios alérgenos se encuentran en las dos últimas páginas.

Ideas de Recetas

- Las sugerencias de recetas para su menú se encuentran en las dos páginas siguientes.
- Las instrucciones de mantenimiento y recalentamiento se encuentran en las dos últimas páginas.

*Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD

no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulte en enfermedad.





Calabacitas

Cómo mantener:

1. Sin lavar y envueltas, en el refrigerador.
1. Se pueden mantener por un máximo de 4 días.

Cómo preparar:

1. No lave las calabazas hasta que esté por usar.
2. Corte las dos puntas de la calabaza.
3. No hay necesidad de pelar la calabaza, aquí están la mayoría de los nutrientes.
4. Calabacitas se pueden asar, preparar a la parrilla, saltear, o utilizar en su lasaña favorita, o incluso hacer un pan de calabacitas.

Beneficios nutricionales:

- Gran fuente de magnesio, que es beneficioso para los músculos y ayuda a mantener huesos fuertes y combatir el insomnio.
- Proporciona folato que ayuda con el metabolismo.
- Buena fuente de fibra.

Receta de Calabacitas Asadas de Parmesano

- 2 calabacitas medianas
- ½ taza de queso parmesano recién rallado
- Sal de ajo y pimienta negra recién molida (opcional)
 1. Precalentar el horno a 425°F. Ponga papel aluminio en la charola para hornear (rocié con aceite en aerosol) o papel de pergamino.
 2. Lave y seque las calabacitas, recorte las puntas y corte en rebanadas gruesas de ¼ pulgada.
 3. Coloque las rebanadas de calabacitas en una charola preparada, con poco o nada de espacio al colocar, agregue sal de ajo y pimienta ligeramente.
 4. Use una cuchara pequeña para poner una fina capa de queso parmesano en cada rebanada de las calabacitas.
 5. Hornee de 15-20 minutos o hasta que el queso cambie a un color dorado. (Observe bien si es la primera vez que las hace y sáquelas del horno temprano si el queso está dorado antes de 15 minutos) Servir inmediatamente.

*Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD

no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulte en enfermedad.

Instrucciones de Ensalada de Pollo Empanizado con Aderezo Ranch

- Aproximadamente 3 tazas de lechuga picada
 - 1 Filete de Pollo Empanizado Cocido y Picado
 - 2 Cucharadas de Aderezo Ranch
1. Cocine el filete de pollo hasta que la temperatura interna sea 165°F. Una vez cocido, dejar enfriar.
 2. Corte el pollo cocido en pedazos pequeños.
 3. Pique la lechuga en trozos más pequeños (Añadir zanahorias ralladas y tocino de pavo si lo desea.)
 4. Agregue todos los ingredientes en un tazón con 2 cucharadas de aderezo Ranch. ¡Coma y disfrute!



*Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD

no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulte en enfermedad.



Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIGERADO D=Seco F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	El mejor Método de Cocinar/Cómo Preparar	Cocinar Tiempo/ Temperatura	Temperatura Interna
Tazón de Queso Nacho y Chips	Leche, Soja	C	Hasta 2 días	Microondas	Microondas hasta que esté caliente	165°F
Pedazos de Pollo	Gluten, Trigo	F	Hasta 2 Semanas	Horno	350°F Congelado: 10-14 minutos	165°F
Rebanada de Pollo Empanizado	Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 Semanas	Horno	400°F Congelado:20 minutos	165°F
Pierna de Pollo	Gluten, Trigo	F	Hasta 2 Semanas	Horno	350°F Congelado: 30-40 minutos	165°F
8 Piezas de Pollo Empanizado	Huevo, Gluten, Trigo	F	Hasta 2 Semanas	Horno	350°F Congelado: 75 minutos	165°F
Aderezo Ranch Recién Preparado	Huevo, Leche, Soja	C	3-5 Días	N/A	N/A	<40°F
Lechuga		C	1 Semana	N/A	N/A	<40°F
Zanahorias		C	Hasta 2 Semanas	N/A	N/A	<40°F
Maíz Enlatado		D	Vea Fecha de Vencimiento	Microondas	Microondas hasta que esté caliente	165°F
Calabacitas		C	Hasta 1 Semana	Horno	Vea Receta	<40°F
Jugo		C	Hasta 1 Semana	N/A	N/A	<40°F
Leche	Lácteos	C	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	<40°F

***Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD**

no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulte en enfermedad.



APERITIVOS

Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIGERADO D=Seco F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	El mejor Método de Cocinar/Cómo Preparar	Cocinar Tiempo/ Temperatura	Temperatura Interna
Galletas de Grano Entero	Gluten, Leche, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Galletas Grahams de Grano Entero	Gluten, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Chips Bajos en Grasa	Leche	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Semillas de Girasol	Soya, Nueces de árbol	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Tazón de Cereal	Gluten, Soya, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Tiras de Queso	Leche	C	Hasta 2 Días	N/A	N/A	<40°F

*Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD

no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulte en enfermedad.

