

GUÍA DE MENÚ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Oct 5 ^A y Oct 26*	Desayuno: Pan Dulce Almuerzo: Burrito Recién Hecho (Res o Carnitas de Puerco *)	Desayuno: Poptarts de Grano Entero Almuerzo: Pierna de Pollo Empanizada y Brookee	Desayuno: Honey Bun Almuerzo: Burrito de Frijoles y Queso	Desayuno: Sándwich de Huevo y Queso Almuerzo: Mini hamburguesas con Queso	Desayuno: Plato de Cereal Almuerzo: Pasta c/Salsa de Carne y Brookee	Desayuno: Barra de Cereal y Semillas de Girasol Almuerzo: Taza de Queso Nacho, Queso de Cuerdas y Chips	Desayuno: Mini Panqueques de Arce Almuerzo: Sándwich de Queso a la Parrilla
Oct 13	Desayuno: Muffin de Doble Chocolate Almuerzo: Bocadillos de Pollo Proview y Galleta	Desayuno: Pizza Bagel de Queso Almuerzo: Plato Smoothie, Granola y Tiras de Queso	Desayuno: Pan Dulce Almuerzo: Torta Recién Hecha de Pavo y Queso con Papitas	Desayuno: Sándwich de Huevo y Queso Almuerzo: Tazón de Arroz de Pollo Naranja	Desayuno: Barra de Cereal y Semillas de Girasol Almuerzo: Taco Nada de Pavo y Galleta	Desayuno: Plato de Cereal Almuerzo: Taza de Queso Nacho, Queso de Cuerdas y Chips	Desayuno: Plato de Cereal Almuerzo: PBJ *Un crustables
Oct 19	Desayuno: Roscas de Chocolate Almuerzo: Sándwich de Pollo y Galleta	Desayuno: Bagel de Trigo y Queso Crema Almuerzo: Plato Smoothie, Granola y Tiras de Queso	Desayuno: Pan Dulce Almuerzo: Ensalada de Pasta Italiana	Desayuno: Barra de Avena Chip de Chocolate Almuerzo: Pizza y Galleta	Desayuno: Cereal Bar & Sunflower Seeds Almuerzo: Pizza	Desayuno: Plato de Cereal Almuerzo: Taza de Queso Nacho, Queso de Cuerdas y Chips	Desayuno: Plato de Cereal Almuerzo: Taco Nada de Pavo y Galleta

Menú Sujeto a Cambios

Coma primero artículos perecederos; alimentos preparados antes de los alimentos congelados. Revise las fechas de vencimiento.

Nuestros productos **NO** contienen conservantes. Deben comerse dentro de los 2 días después de la descongelación.

Smuckers Un crustable coma 24-hours máximo después de descongelar. *Contiene cacahuetes.

Junto con 1/2 galón de leche fresca, también ofrecemos una variedad de frutas y verduras. Varía según el día, la semana y la cadena de suministro de alimentos.

Fresas Frescas

Manzanas

Trío Tropical

Pepinos con
limón

Piña

Raisels

Maíz

Naranjas

100% Jugo de
Frutas

Zanahorias

Papas Tater
Tots

Puré de
Manzana

Surtido de
Frutas

Brócoli

Melón

Enlatadas

Frijoles Pintos



**VIERNES
PARA
RECOGER
7:30 A.M - 9:30 A.M**

**COMIDAS EXTRAS -
VIERNES
SOLAMENTE**

**CADA VIERNES
COMENZANDO EL 9 DE OCTUBRE**

Bolsa de Comidas del Viernes son
para niños de 1- 18 años de edad.

COMIDAS EXTRAS – SÓLO VIERNES 7:30-9:30 AM

Bolsas de Comida del Viernes contendrán:

- ½ galón de Leche de Chocolate
- 1 pinta de 100% Jugo
- *Pilgrim's Pride* o *Tyson* Productos de Pollo Empanizados
- Verduras Enlatadas o Frescas
- Aperitivos (Muestras de Aperitivos): Galletas *Pepperidge Farms* Goldfish, Chips *Doritos* Grasa Reducida, *Cheetos*, Queso de Cuerda, Bear *Grahams* y Semillas de Girasol.

Por favor traiga una caja, bolsa o un carretón para facilitar el transporte.

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”

Frutas Y Verduras Enteras: Lavar todas las frutas y verduras enteras antes de comer (incluso frutas con cáscaras).

Cómo Cortar Una Piña

- Para cortar una piña, empezar con poner de lado y cortar la parte superior e inferior con un cuchillo afilado.
- Luego, levante la piña y corte la cáscara alrededor.
- Una vez que le ha cortado la cáscara, eliminar las manchas de la piña cortándolas en cuñas con el cuchillo.

[Vídeo sobre cómo cortar una piña](#)



Como Limpiar y Cortar un Melón:

1. Lave bien el melón con un cepillo para asegurarse de que esté limpio.
2. Cortar los extremos y colocar en posición vertical, cortar la cáscara (similar a la piña arriba).
3. Cortar en cuñas o trozos, refrigerar y disfrutar.

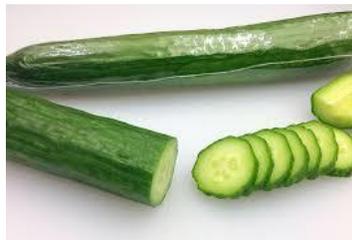


“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”

Información Sobre un Pepino Inglés:

- El pepino inglés es largo, delgado y recto.
- Generalmente es más dulce que el pepino regular y común que tiene muchas semillas grandes, contribuyendo a su sabor amargo..
- La cáscara es más delgada que de un pepino cortante y no necesita ser pelada.

Guarde el pepino inglés en su envoltura de plástico en el refrigerador. Debe permanecer fresco aproximadamente 1 semana. [Seleccione aquí para obtener más información sobre los pepinos ingleses.](#)



Dietas Especiales:

1. Si se necesita una dieta especial, reserve sus comidas comunicándose con nuestra Nutricionista, Amanda Carr al (562) 210-4421 o correo electrónico en: acarr@nlmusd.k12.ca.us.
2. Un Formulario de Alojamiento de Comidas debe estar registrado y firmado por un médico. Lactaid está disponible en los sitios de escuela para recoger y la leche de soja también puede ser sustituida por leche, pero requiere una nota de los padres, de acuerdo con las regulaciones del USDA.
3. Las dietas especiales solo se pueden recoger en la Cocina Central, una vez a la semana, los Jueves. El estudiante recibirá cinco desayunos y 5 almuerzos.
4. Para evitar el desperdicio de alimentos, si las comidas especiales se reservaron y no se recogieron, ya no se prepararán.

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Roscas de Chocolate	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Descongelar y servir	N/A	N/A
Bagel de Trigo	Gluten, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Descongelar y servir	N/A	N/A
Queso Crema	Leche	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Barra de Avena y Chips de Chocolate	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Barra de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Semillas de Girasol	Puede contener trazas de nueces	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Poptarts de Grano Entero	Gluten, Trigo	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Honey Bun	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Descongelar y servir	N/A	N/A

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Sándwich de Huevo y Queso	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	Microondas	3 minutos o hasta que la temperatura llegue a 165	165 °F
Tazón de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Muffin de Doble Chocolate	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Descongelar y servir	N/A	N/A
Panqueques Mini	Huevo, Gluten, Leche, Soya, Trigo	F	Hasta 1 año Congelados	Microondas	Poner paquete sin abrir en el microondas en un plato y cocinar por 55 segundos	N/A
Pizza Bagel de Queso	Gluten, Leche, Wheat	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 12-16 Minutos	165°F
Mac n Cheese	Huevo, Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Microondas	4-6 Minutos	165°F
Granola	Gluten, Soja, Trigo, pueden contener nueces	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Smoothie Bowl	Leche	F	Hasta 2 semanas	Descongelar durante 1 hora y servir/ fruta	N/A	<40°F
Ensalada de Pasta Italiana	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40 °F
Rebanada de Pizza	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 14-16 Minutos	165°F
Galleta	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	330°F 10 Minutos	165°F
Burrito de Carne de Res, Frijol y Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	Horno O Microondas (Si usas microondas, saca el burrito de papel de aluminio)	Horno: Cocinar @ 350°F 10-12 mins Microondas: Sacar de papel de aluminio, cocinar en High 3 minutos o hasta 165°F	165°F

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Burrito de Carnitas de Puerco, Frijoles y Huevos	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	Horno O Microondas (Si usas microondas, saca el burrito de papel de aluminio)	Horno: Cocinar @ 350°F 10-12 mins Microondas: Sacar de papel de aluminio, cocinar en High 3 minutos o hasta 165°F	165°F
Pierna de Pollo Empanizada	Gluten, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 30-40 Minutos	165°F
Burrito de Frijol y Queso	Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno O Microondas	Horno: Cocinar @ 350°F 10-12 Minutos Microondas: Sacar de papel de aluminio, cocinar en High 3 mins o hasta 165°F	165°F
Tiras de Queso	Leche	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Taza de Queso Nacho	Leche	D	90 Días	N/A	N/A	
Chips de Tortilla		D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
PBJ Uncrustable	Gluten Cacahuets, Soya, Nueces de árbol, Trigo	F	Coma dentro de las 8 horas posteriores a la descongelación. Mantener congelado hasta 270 días	Descongelar y servir	N/A	
Mini Hamburguesas de Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno O Microondas	Horno: 350°F 15-20 Minutos Microondas: 3 Minutos o hasta que llegue a 165°F	165°F
Pasta con Salsa de Carne	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Microondas	4 minutos o hasta que llegue a 165°F	165°F
Brookee	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Descongelar y servir	N/A	N/A
Bocadillos de Pollo	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 20-30 Minutos	165°F
Torta de Pavo y Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Papitas	Leche	D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Tazón de Arroz de Pollo Naranja	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 13-15 min (agujerar plástico 3-4 veces) Revolver y Servir	165°F
Taco Nada de Pavo	Gluten, Leche, Soya, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno o Microondas	Horno: 350°F 30-32 Minutos Microondas: 3 Minutos o hasta que llegue a 165°F	165°F
Edamame w/Tajin	Soja	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Puré de Manzana		D		N/A	N/A	N/A
Manzana Entera		D o C	1 a 2 semanas a temperatura ambiente o 1 mes en el refrigerador	N/A	N/A	N/A
Naranja Entera		D or C	1 a 2 semanas a temperatura ambiente	N/A	N/A	N/A

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Raisels		D	Ver fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Leche	Lácteos	C	Hasta 1 semana	N/A	N/A	<40°F

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”