

¡COMIDAS EXTRAS!

CADA VIERNES

NOVIEMBRE 2020 – FEBRERO 2021

7:30 AM - 9:30 AM

Opciones:

Pollo Empanizado o Carne de Res con Pan

Frutas:

100% Jugo de Frutas

Verduras:

Variedad de Verduras Frescas o Enlatadas

Aperitivos:

Cereal, Galletas de Grano Entero, Grahams de Grano Entero, Chips Bajos en Grasa, Tiras de Queso y Semillas de Girasol

Leche:

½ Galón Leche Baja en Grasa

Una buena nutrición y aprendizaje van de la mano. El Departamento de Servicios de Nutrición está compuesto por un equipo de profesionales nutricionales que se dedican a la salud, el bienestar y capacidad de aprender de los estudiantes. Apoyamos el aprendizaje promoviendo hábitos saludables para buena condición física de por vida.

Los alimentos escolares proporcionados cumplen con los requisitos estatales y federales que se basan en las Pautas Alimentarias del USDA. También modelamos porciones adecuadas.

Visite www.eatsmart2besmart.org/nutrition-lessons para actividades de enriquecimiento.

LOOKING FOR ADDITIONAL ENRICHMENT ACTIVITIES?

Check out our library of Nutrition Education featuring lessons on:

- Language Arts
- Math
- Science
- Gardening
- Health

Scan here or visit

WWW.EATSMART2BESMART.ORG/NUTRITION-LESSONS

*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.



¡COMIDAS EXTRAS!

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
- Mantenga 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 después de la descongelación.

Alérgenos Alimentarios

- Los alérgenos alimentarios y los procedimientos de seguridad alimentaria se encuentran en las últimas dos páginas.

Ideas de Recetas

- Las sugerencias de recetas para su menú están en la siguiente página, mantenimiento y recalentamiento, las instrucciones están en las últimas dos 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.



¡COMIDAS EXTRAS!

Ensalada de Pollo Empanizado con Aderezo Ranch

Ingredients:

- Aproximadamente 3 tazas de lechuga picada
- 1 Filete de Pollo Empanizado Cocido y Picado
- 2 Cucharadas de Aderezo Ranchero Casero



1. Cocine el filete de pollo hasta que la temperatura interna sea 140°F. Una vez cocido, dejar enfriar.
2. Picarel pollo cocido en cubos.
3. Picar 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.
5. ¡Mezcle, 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.



¡COMIDAS EXTRAS!

Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIDERADO D=SECO F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	El Mejor Método de Cocinar/Como Preparar	Cocinar Tiempo/Temperatura	Temperatura Interna
Carne de Res		F	Hasta 2 Semanas	Microondas	Caliente en el microondas hasta que este caliente	165°F
Carne Rib-o-que	Soja	F	Hasta 2 Semanas	Microondas	Descongelado – Calentar en el microondas por ~ 2 minutos o hasta que esté caliente	165°F
Pedazo de Carne con Queso	Leche, Trigo, Gluten	F	Hasta 2 Semanas	Microondas	Caliente por 3 minutos y medio hasta que se caliente	165°F
Pedazos de Pollo	Gluten, Trigo	F	Hasta 2 Semanas	Horno	350°F Congelado: 10-14 minutos	165°F
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	Huevo, Leche, Soja	C	3 -5 días	N/A	N/A	<40°F
Cabeza de 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 estén caliente	165°F
Naranjas		C	Hasta 1 semana	N/A	N/A	<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.



¡COMIDAS EXTRAS!

Aperitivos

Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIGERADO D=SECO F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/ Como Preparar	Cocinar Tiempo/ Temperatura	Temperatura Interna
Galletas de Grano Entero	Gluten, Leche, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
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	Soja, Nueces de árbol	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Cereal	Gluten, Soja, 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.

