



# INFORMACIÓN SOBRE COMIDAS

¡Hola, padres! A continuación, encontrará información útil sobre los horarios para recoger comidas, la preparación de alimentos, la seguridad alimentaria y las pautas específicas para la pandemia.

## PRECAUCIONES PANDÉMICAS

Practique las Dos “W’s”: [Wear a Mask](#) & [Wash your Hands](#) Frecuentemente

Evitar las Tres “C’s”: Close Conversations, Crowds, & Confined spaces

Al recoger comidas, mantener el distanciamiento físico de 6 pies y permanecer en casa si está enfermo.

## Días/Horas Para Recoger Comidas:

Lunes y Miércoles

7:30am-9:30am y 11:30am-1:30pm

### SITIOS EN NORWALK:

GLENN HS

MOFFITT

SANCHEZ

LOS ALISOS

MORRISON

GLAZIER

### SITIOS EN LA MIRADA:

LMHS

LOS COYOTES

HUTCHINSON

EASTWOOD

HEADSTART/STATE PRESCHOOL

RAMONA ONLY

**\*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. \***

“This institution is an equal opportunity provider”



# MENÚ



	Lunes	Martes	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Semana 1:</b> Aug 17, Sept 8, Sept 28 y Oct 19	<b>Desayuno:</b> Chocolate Donuts <b>Almuerzo:</b> Mac n Cheese y Galleta	<b>Desayuno:</b> Bagel de Trigo y Queso Crema <b>Almuerzo:</b> Smoothie Bowl, Granola y Tiras de Queso	<b>Desayuno:</b> Pan Dulce <b>Almuerzo:</b> Ensalada de Pasta Italiana	<b>Desayuno:</b> Barra de Avena Chip de Chocolate <b>Almuerzo:</b> Pizza y Galleta	<b>Desayuno:</b> Barra de Cereal y Semillas de Girasol <b>Almuerzo:</b> Pizza
Frutas	Frutas Enlatadas y Jugo 100% Naranja		Fresas Frescas y Piña Fresca		
Verduras	Maíz Fresco y Slushy Trío Tropical 100% Jugo de Verduras		Zanahorias, Mezcla de Brócoli/Zanahoria y Habas de Soja c/Tajín		
<b>Semana 2:</b> Aug 24, Sept 14*, Oct 5 y Oct 26*	<b>Desayuno:</b> Pan Dulce <b>Almuerzo:</b> Burrito Recién Hecho (Carne de Res, Frijol y Queso o Carnitas de Puerco, Frijol y Huevo*)	<b>Desayuno:</b> Poptarts de Grano Entero <b>Almuerzo:</b> Pierna de Pollo Empanizada y Brookee	<b>Desayuno:</b> Honey Bun <b>Almuerzo:</b> Burrito de Frijoles y Queso Tiras de Queso	<b>Desayuno:</b> Sándwich Recién Hecho de Huevo y Queso <b>Almuerzo:</b> Minihamburguesas de Queso	<b>Desayuno:</b> Plato de Cereal <b>Almuerzo:</b> Pasta c/Salsa de Carne y Brookee
Frutas	Frutas Enlatadas y Jugo 100% Naranja		Fresas Frescas y Melón Fresco		
Verduras	Papas Tater Tots y Slushy Trío Tropical 100% Jugo de Verduras		Pepinos c/Limón y Tajín y Mezcla de Brócoli/Zanahoria		
<b>Semana 3:</b> Aug 31, Sept 21 y Oct 13	<b>Desayuno:</b> Doble Muffin de Chocolate <b>Almuerzo:</b> Bocadillos de Pollo Proview y Galleta	<b>Desayuno:</b> Pizza Bagel de Queso <b>Almuerzo:</b> Smoothie Bowl, Granola y Tiras de Queso	<b>Desayuno:</b> Pan Dulce <b>Almuerzo:</b> Torta Recién Hecha de Pavo y Queso con Papitas	<b>Desayuno:</b> Sándwich Recién Hecho de Huevo y Queso <b>Almuerzo:</b> Tazón de Arroz de Pollo Naranja	<b>Desayuno:</b> Barra de Cereal y Semillas de Girasol <b>Almuerzo:</b> Taco Nada de Pavo y Galleta
Frutas	Frutas Enlatadas y Jugo 100% Naranja		Fresas Frescas y Piña Fresca		
Verduras	Maíz Fresco y Slushy Trío Tropical 100% Jugo de Verduras		Zanahorias, Mezcla de Brócoli/Zanahoria y Habas de Soja c/Tajín		
Leche	2-8 oz Leche		½ Galón de Leche		

**\*Menú sujeto a cambios a medida que la cadena de suministro de alimentos se ha interrumpido\***

- Coma primero productos perecederos; alimentos preparados antes de los alimentos congelados. Revise las fechas de vencimiento.
- Nuestros productos **NO** contienen conservantes. Deben ser comidos dentro de los 2 días después de la descongelación.

“This institution is an equal opportunity provider”

**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.

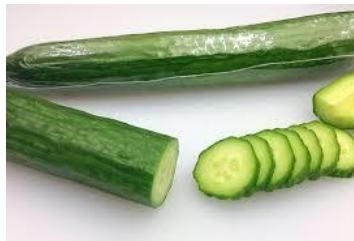


“This institution is an equal opportunity provider”

### 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. [Selecione 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](mailto: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.



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Donuts 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

“This institution is an equal opportunity provider”



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
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
Smoothie Bowl	Leche	F	Hasta 2 semanas	Descongelar durante 1 hora y servir/ fruta	N/A	<40°F

“This institution is an equal opportunity provider”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
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)	<b>Horno:</b> Cocinar @ 350°F 10-12 mins <b>Microondas:</b> Sacar de papel de aluminio, cocinar en High 3 minutos o hasta 165°F	165°F
Carnitas de Puerco, Burrito de 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)	<b>Horno:</b> Cocinar @ 350°F 10-12 mins <b>Microondas:</b> Sacar de papel de aluminio, cocinar en High 3 minutos o hasta 165°F	165°F

“This institution is an equal opportunity provider”



Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
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	<b>Horno:</b> Cocinar @ 350°F 10- 12 Minutos <b>Microondas:</b> 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
Mini Hamburguesas de Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno O Microondas	<b>Horno:</b> 350°F 15-20 Minutos <b>Microondas:</b> 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

“This institution is an equal opportunity provider”





Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto tiempo mantener	El mejor método de cocinar/Cómo prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
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
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
Turkey Taco Nada	Gluten, Milk, Soy, Wheat	F	Hasta 2 semanas	Horno o Microondas	<b>Horno:</b> 350°F 30-32 Minutos <b>Microondas:</b> 3 Minutos o hasta que llegue a 165°F	165°F
Habas de Soja c/Tajín	Soja	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Leche	Lácteos	C	Hasta 1 semana	N/A	N/A	<40°F

“This institution is an equal opportunity provider”