

# GUÍA DE MENÚ

**\*Menú Sujeto a Cambios\***

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
11/2, 12/14, 1/4, 1/25 & 2/16	<b>Desayuno:</b> Burrito de Frijol y Queso  <b>Almuerzo:</b> Burrito de Pollo, Arroz, y Queso	<b>Desayuno:</b> Bagel de Trigo y Queso Crema  <b>Almuerzo:</b> Mini Hamburguesas y Galleta	<b>Desayuno:</b> Pan Dulce  <b>Almuerzo:</b> Macarrones con Queso y Moronas de Tocino de Pavo	<b>Desayuno:</b> Mini Panqueques de Arce  <b>Almuerzo:</b> Bocadillos de Energía (Avena, Miel, Chips de Chocolate y Mantequilla de Girasol)	<b>Desayuno:</b> Roscas Empolvadas de Azúcar  <b>Almuerzo:</b> Pizza de Pepperoni y Galleta	<b>Desayuno:</b> Pequeño PB & J Uncrustable  <b>Almuerzo:</b> Sándwich de Queso a la Parrilla	<b>Desayuno:</b> Tazón de Cereal  <b>Almuerzo:</b> Tamal de Queso y Chile Verde
Frutas	100% Jugo de Manzana (Pinta)		Fresas Frescas (1 lb.) y Naranja Fresca (1)			Copa de Puré de Manzana (1)	
Verduras	Zanahorias (1 lb.)		Calabasitas (1)			Trio Tropical (1)	
11/9, 11/30^, 1/11, 2/1^ & 2/22^	<b>Desayuno:</b> Pastel de Café  <b>Almuerzo:</b> Mini Hot Dogs de Pollo	<b>Desayuno:</b> Sándwich de Huevo y Queso Recién Hecho  <b>Almuerzo:</b> Pan de Queso con Salsa Marinara	<b>Desayuno:</b> Honey Bun  <b>Almuerzo:</b> Pasta con Salsa de Carne	<b>Desayuno:</b> Pequeño PB & J Uncrustable  <b>Almuerzo:</b> Burrito Recién Hecho de Res, Frijol y Queso	<b>Desayuno:</b> Tazón de Cereal – Canela  <b>Almuerzo:</b> Pizza de Pepperoni y Galleta	<b>Desayuno:</b> Poptarts  <b>Almuerzo:</b> Queso Nacho, Chips y Tiras de Queso	<b>Desayuno:</b> Tazón de Cereal  <b>Almuerzo:</b> Sándwich de Costilla de BBQ
Frutas	100% Jugo de Naranja		Fresas Frescas			Manzana Entera (1)	
Verduras	Cross Trax Papas Sazonadas o Puré de Papas^		Pepino con/Limón y Tajín (1)				
11/16, 12/7, 1/19 & 2/9	<b>Desayuno:</b> Muffin de Doble Chocolate  <b>Almuerzo:</b> Tazón de Pollo Naranja	<b>Desayuno:</b> Bagel Pizza de Queso  <b>Almuerzo:</b> Pizza Stick y Galleta	<b>Desayuno:</b> Pan Dulce  <b>Almuerzo:</b> Burrito de Frijol y Queso	<b>Desayuno:</b> Bagel de Trigo y Queso Crema  <b>Almuerzo:</b> Tazón de Queso Nacho con Carnitas y Chips	<b>Desayuno:</b> Tazón de Cereal -Bombones  <b>Almuerzo:</b> Pizza de Pepperoni y Galleta	<b>Desayuno:</b> Pequeño PB & J Uncrustable  <b>Almuerzo:</b> Pasta con Salsa de Carne	<b>Desayuno:</b> Tazón de Cereal  <b>Almuerzo:</b> Pan De Queso Ajo
Frutas	100% Jugo de Manzana (Pinta)		Fresas Frescas (1 lb.) y Naranja Fresca (1)			Copa de Puré de Manzana (1)	
Verduras	Zanahorias (1 lb.)		Calabasitas (1)			Trio Tropical (1)	
Leche	½ Galón de Leche		½ Galón de Leche				

**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 Uncrustable coma 24-hours máximo después de descongelar. \*Contiene cacahuets.

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.

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

## Calabacitas Fácil al Horno

TIEMPO DE PREP: 5 MINUTOS

TIEMPO DE COCINAR: 10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS

SERVICIOS: 4 PORCIONES



### Ingredientes

- 1 calabacita mediana
- 1 ½ cucharadita, aceite de oliva
- ¼ cucharadita, condiment Italiano
- 3 cucharadas, queso parmesano, rallado

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 425°F.
2. Mezcla ruedas de calabacitas con aceite de oliva, condimentos, sal y pimienta y unas 2 cucharadas de queso parmesano.
3. Colocar en una charola para hornear y cubra con el resto del queso parmesano. Hornee 5 minutos.
4. Gire el horno a asar, coloque la charola cerca de la parte superior y ase entre 3 y 5 minutos o hasta que el queso se derrita y las calabacitas estén tiernas y crujiente.

### Consejos Útiles:

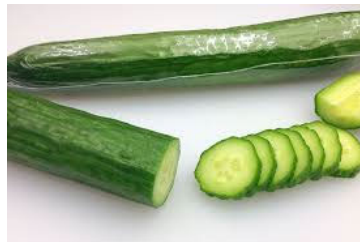
- Calabacitas son fácil de sobre cocer, así que establezca un temporizador mientras se están asando.
- Cuanto más grueso corte sus calabacitas, más crujientes quedaran, ¡1½" es perfecto!
- ¡Las calabacitas se hornean mejor a alta temperatura durante un corto periodo de tiempo para caramelizarlas – añadiendo sabor sin ponerse blando!

“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 a: [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.

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”

# Receta de Bocadillos de Energía

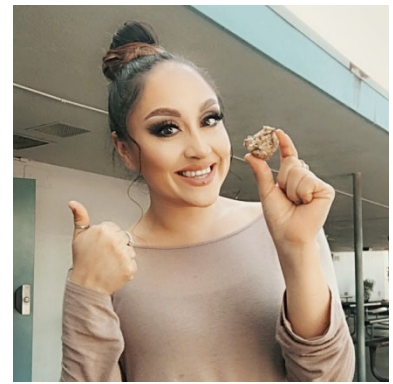
Hace ~30 Bocadillos se Energía

## Ingredientes

- 1 taza de Mantequilla de Semillas de Girasol
- 2 tazas de Avena
- ½ taza de Miel
- ½ taza de Chips de Chocolate

## Instrucciones

1. Agregue la avena y las fichas de chocolate a un tazón.
2. Agregue la miel y la mantequilla de semillas de girasol. Mezclar hasta que todos los ingredientes se combinen.
3. Coloque el tazón en el refrigerador por 30 minutos.
4. Saque y forme en bolitas pequeñas. Una vez preparadas, coloque los bocadillos de energía en una bolsa y refrigere durante un máximo de 5 días o congelar durante un máximo de 2 semanas.



“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D= Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Roscas Empolvadas de Azúcar	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	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 Chips de Chocolate y Avena	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	D	Vea fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Barra de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Vea fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Semillas de Girasol	Puede contener trazas de frutos secos	D	Vea fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Poptarts de Grano Entero	Gluten, Trigo	D	Vea 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	Mejor Método de Cocinar/Como 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 alcance 165	165 °F
Tazón de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Vea 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
Mini Panqueques de Arce	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	1 Año Congelado	Microondas	Coloque el paquete sin abrir en microondas y cocine durante 55 segundos	N/A
Bagel Pizza de Queso	Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 12-16 minutos	165°F
Macarrones con Queso	Huevo, Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Microondas	4-6 minutos	165°F
Pan de Queso Ajo	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 8-11 min	165°F
Pan de Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 20 min	165°F

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D= Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Pizza Stick	Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 20 min	165°F
Rebanada de Pizza	Glute, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 14-16 min	165°F
Galleta	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	330°F 10 minutos	165°F
Burrito de Res, Frijol y Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	Horno O Microondas (si usa microondas, quite el papel de aluminio)	<b>Horno:</b> Cocine @ 350°F 10-12 mins <b>Microondas:</b> Quite el papel aluminio, cocinar en alto 3 minutos hasta 165°F	165°F
Tamal de Queso con Chile Verde	Leche, Soja	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 30-40 minutos	165°F
Sándwich de Queso a la Parilla	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 8-12 minutos	165°F
Burrito de Frijol y Queso	Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno O Microondas	<b>Horno:</b> Cocine @ 350°F 10-12 mins <b>Microondas:</b>	165°F

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D= Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
					Quite el papel aluminio, cocinar en alto 3 minutos hasta 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	Vea fecha de vencimiento	N/A	N/A	
PBJ Uncrustable	Gluten, Cacahuates, Soja, Nueces de árbol, Trigo	F	Coma dentro de 8 horas después de descongelación. Mantener congelado hasta 270 días.	Descongelar y Servir	N/A	
Mini Hamburguesas	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 165°F	165°F
Pasta con Salsa de Carne	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Microondas	4 minutos o hasta 165°F	165°F
Brookee	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	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Mini Hot Dog de Pollo	Gluten, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 20-30 minutos	165°F
Sándwich de Pavo y Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Chips	Leche	D	Vea fecha de vencimiento	N/A	N/A	N/A
Tazón de Arroz y Polla Naranja	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Horno	350°F 13-15 min (quite plástico) Revuelva y Sirva	165°F
Puré de Manzana		D		N/A	N/A	N/A
Naranja Entera		D o C	1 a 2 semanas temperatura ambiente	N/A	N/A	N/A
Raisels		D	Vea 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”