

Marzo 2021 – Junio 2021

Menú de Comidas Extras del Viernes

Viernes 3/5, 4/1* (Th), 4/30, 5/28, 6/25	Sabado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Smackers de Pollo ✓	Smackers de Pollo ✓	Tiernas de Pollo ✓	Tiernas de Pollo ✓	Tiernas de Pollo ✓	Alitas de Pollo Asadas	Alitas de Pollo Asadas
Barra de Arándanos, Paleta Congelada de Cereza (Driftwood), Maíz Enlatado (15 oz), Manzanas Enteras (3) & ½ Galón de Leche						
Cereal Cheerios Nuez de Miel ✓ Leche	Pretzel Goldfish ✓ Tiras de Queso	Pretzel Goldfish ✓ Tiras de Queso	Bear Grahams ✓ Tiras de Queso	Cool Ranch Doritos ✓ Semillas de Girasol	Bear Grahams ✓ Semillas de Girasol	Cheetos ✓ Semillas de Girasol
Viernes 3/12, 5/7 & 6/4	Sabado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Pollo Yang's General Tso (22 oz Bolsa) y Arroz Seco Envasado						
Bolsa de Zanahorias (1 lb.), Pinta de Jugo y ½ Galón de Leche						
Cereal Cinnamon Chex ✓ Leche	Cheez-Its ✓ Tiras de Queso	Galletas ✓ Tiras de Queso	Bear Grahams ✓ Tiras de Queso	Sweet Chili Doritos ✓ Semillas de Girasol	Bear Grahams ✓ Semillas de Girasol	Barra de Cereal Golden Graham Semillas de Girasol
Viernes 3/19, 4/16, 5/14, 6/11	Sabado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
16" Pizza Pepperoni Entera (7 Cenas y 2 Aperitivos)						
Cabeza de Lechuga Iceberg c/ Croutons Caseros & Aderezo Ranchero, Manzanas Enteras (3) y ½ Galón de Leche						
-----	Cereal Golden Graham ✓ y Leche	Cheddar Goldfish ✓ y Tiras de Queso	-----	Nacho Cheese Doritos ✓ Semillas des Girasol	Bear Grahams ✓ y Semillas de Girasol	Cheetos ✓ Semillas de Girasol
Viernes 3/26, 4/23, 5/21, 6/18	Sabado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<u>Construye Tu Propio Sándwich:</u> Pavo Rebanado (1 lb. Paquete), Queso Americano (6 Rebanadas), Pan Fresco ✓						
Cabeza de Lechuga Iceberg, Pinta de Jugo y ½ Galón de Leche						
Cereal Cocoa Puff ✓ Leche	Cheddar Goldfish ✓ Tiras de Queso	Barra de Cereal Cinnamon Toast ✓ Tiras de Queso	Bear Grahams ✓ Tiras de Queso	Nacho Cheese Doritos ✓ Semillas de Girasol	Galletas ✓ Semillas de Girasol	Cheetos ✓ Semillas de Girasol



* Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulten en enfermedad.



¡COMIDAS EXTRAS!

Brownies de Frijol Negro

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros (drenado y enjuagado)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ½ taza de avena rápida
- ¼ cucharadita de sal
- 1/3 taza de jarabe de arce
- 1 cucharada de azúcar (o aumentar el jarabe de arce a ½ taza)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza a 2/3 tazas de chips de chocolate



Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes menos los chips de chocolate en un procesador de alimentos.
2. Agregue y mezcle los chips de chocolate
3. Hornee en una charola 8x8 cubierta de aceite por unos 20 minutos
4. Enfriar en congelador o refrigerador para reafirmarlos más
5. ¡Comer y disfrutar!

Consejo: Agave u otro edulcorante líquido se puede usar en lugar de jarabe de arce.

¡COMIDAS EXTRAS!

Masa de Galletas de Garbanzo con Chips de Chocolate

Ingredientes:

1 15.5 oz lata de garbanzos

1/3 taza cremosa de mantequilla de maní o de anacardo

¼ taza de jarabe de arce puro (Agave u otro edulcorante líquido se puede usar)

1 cucharada de aceite de coco (puede sustituir u omitir si no está disponible)

1 cucharadita de vainilla

1 cucharadita de sal

½ taza de chips de chocolate



Instrucciones:

1. Drenar y enjuagar garbanzos.
2. Retire la piel externa tanto como sea posible.
3. Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave.
4. Añadir y mezclar los chips de chocolate.
5. Conservar en un traste hermético en el refrigerador por 3-5 días.

Consejo: Use una toalla de papel para secar garbanzos. Ayuda a eliminar la piel rápidamente.

¡COMIDAS EXTRAS!

Algunas buenas ideas/adiciones para añadir a su sándwich de pavo:

- Tostar el pan para un sándwich crujiente y caliente
- Rebanadas de tomate
- Aguacate
- Lechuga
- Rebanadas de pepino
- Pepinillos cortados
- Mostaza o mayonesa
- Tocino de pavo cocido

Agregue coberturas adicionales a su pizza:

- Olivos
- Hongos
- Pimientos en rodajas
- Tomate
- Espinacas
- Albahaca



* Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulten en enfermedad.



EXTRA EATS!

Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIGERADO D=SECO F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	El Mejor Método de Cocinar/Como Preparar	Cocinar Tiempo/Temperatura	Temperatura Interna
Smackers de Pollo	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Horno	350°F 10-14 minutos	165°F
Tiernas de Pollo	Gluten, Trigo	F	12 meses	Horno	350°F 10-14 minutos	165°F
Alitas de Pollo Asadas	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Horno	375°F 38 minutos	165°F
Pollo General Tso	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	12 meses	Horno	400°F 18-22 minutos. Caliente la salsa en agua caliente por 5-7 minutos	165°F
Aderezo Ranchero Recién Preparado	Huevo, Leche, Soja	C	3-5 días	N/A	N/A	<40°F
Cabeza de Lechuga	Ninguno	C	1 semana	N/A	N/A	<40°F
Zanahorias	Ninguno	C	Hasta 2 semanas	N/A	N/A	<40°F
Maíz Enlatado	Ninguno	D	Vea Fecha de Vencimiento	Microondas	Microondas hasta que esté caliente	165°F
Arroz	Ninguno	F	12 meses	Microondas	1 taza de arroz a 2 tazas de agua. Microondas en alto por 5 minutos. Luego cubra y cocine a media potencia por 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la textura esté tierna	165°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 resulten en enfermedad.



EXTRA EATS!

Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIGERADO D=SECO F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	El Mejor Método de Cocinar/Como Preparar	Cocinar Tiempo/Temperatura	Temperatura Interna
Croutons Caseros	Leche, Gluten, Trigo	D	Hasta 3 días	N/A	N/A	N/A
Pavo Rebanado	Ninguno	C	Hasta 3 días	N/A	N/A	<40°F
Queso Americano	Leche	C	Hasta 3 días	N/A	N/A	<40°F
Pan Fresco	Gluten, Trigo	D	Hasta 5 días	N/A	N/A	N/A
Pizza Pepperoni	Gluten, Leche, Trigo	F	12 meses	Horno	400°F Retirar del embalaje. Colocar en una charola con papel pergamino. Caliente 20-24 minutos	165°F
Manzana Entera	Ninguno	C	Hasta 1 semana	N/A	N/A	<40°F
Jugo	Ninguno	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 resulten en enfermedad.



EXTRA EATS!

APERITIVOS

Producto	Alérgenos	Mantener C=REFRIGERADOR D=SECO F=CONGELADO	Cuanto Tiempo Mantener	Temperatura Interna
Galletas Integrales	Gluten, Leche, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Grahams Integrales	Gluten, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Barra de Arándanos	Gluten, Soja, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Paleta Congelada de Cereza	Leche	F	12 meses	<0°F
Chips Bajos en Grasa	Leche	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Semillas de Girasol	Soja, Nueces de árbol	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Tazón de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Barra de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A
Tiras de Queso	Leche	C	Hasta 2 días	<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 resulten en enfermedad.

