

## Marzo – Junio 2021 Desayuno y Almuerzo Menú de Alimentación

(Sujeto a cambios sin previo aviso)

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3/1, 3/29, 4/26, 5/24*, 6/21	<u>Desayuno:</u> <b>Sándwich de salchicha de res y queso</b>  <u>Almuerzo:</u> Tazón de Arroz con Pollo Teriyaki	<u>Desayuno:</u> Pequeño PB & J Uncrustable  <u>Almuerzo:</u> Pizza Pepperoni de Pan Francés y Galleta de Azúcar	<u>Desayuno:</u> Honey Bun  <u>Almuerzo:</u> <b>Mini Corn Dogs de Pavo</b>	<u>Desayuno:</u> Snack N Waffle  <u>Almuerzo:</u> Mini Hamburguesa con Queso	<u>Desayuno:</u> Omelette de Queso Colby  <u>Almuerzo:</u> <b>Pasta con Salsa de Carne de Res</b>	<u>Desayuno:</u> Burrito de Chorizo de Res y Huevo  <u>Almuerzo:</u> Sliders de Pizza Pepperoni y Galleta de Azúcar	<u>Desayuno:</u> Roscas de Chocolate  <u>Almuerzo:</u> <b>Torta de Combo Italiano</b>
Papitas Puré, Puré de Manzana y Helado de Lima Cereza					Fresas Frescas, Naranja Entera, Pepino y Limón		
3/8, 5/3, 6/1*, 6/28	<u>Desayuno:</u> Barra de Avena y Chocolate  <u>Almuerzo:</u> <b>Macarrones con Queso</b>	<u>Desayuno:</u> Tazón de Cereal de Trigo  <u>Almuerzo:</u> Pavo Taco Nada y Galleta de Carmelo	<u>Desayuno:</u> <b>Burrito Recién Hecho de Huevo</b>  <u>Almuerzo:</u> Pizza Pepperoni de Pan Francés	<u>Desayuno:</u> Bocadillos de Roscas  <u>Almuerzo:</u> Tazón de Arroz con Pollo Naranja	<u>Desayuno:</u> Pedacitos de Pan Tostado Francés  <u>Almuerzo:</u> <b>Yogur con Granola y Galleta de Caramelo</b>	<u>Desayuno:</u> Bagel y Queso Crema  <u>Almuerzo:</u> <b>Caja Bistró de Pavo y Queso c/Goldfish</b>	<u>Desayuno:</u> Panqueque y Salchicha de Puerco  <u>Almuerzo:</u> Burrito de Frijol y Queso
Papitas Cross Trax, Pinta de 100% Jugo de Naranja y Trio Tropical					Fresas Frescas, Naranja Entera, Pepino y Limón		
3/15, 4/12, 5/10, 6/7	<u>Desayuno:</u> Snack N Waffle  <u>Almuerzo:</u> <b>Mini Corn Dogs de Pavo</b>	<u>Desayuno:</u> Tazón de Cereal Toasters  <u>Almuerzo:</u> Mini Hamburguesa con Queso y Galleta de Azúcar	<u>Desayuno:</u> Roscas de Chocolate  <u>Almuerzo:</u> <b>Tazón de Nachos de Res</b>	<u>Desayuno:</u> Burrito de Chorizo de Res y Huevo  <u>Almuerzo:</u> Tazón de Arroz con Pollo Teriyaki	<u>Desayuno:</u> Pan Dulce  <u>Almuerzo:</u> Sliders de Pizza Pepperoni y Galleta de Azúcar	<u>Desayuno:</u> Pan de Canela  <u>Almuerzo:</u> <b>Torta de Pavo y Queso</b>	<u>Desayuno:</u> Omelette de Queso Colby  <u>Almuerzo:</u> <b>Pasta Alfredo</b>
Papitas Tater, Helado de Mango, Rebanadas de Manzana (3 bolsas) y Trio Tropical					Mandarinas Cutie (3 lb. Bolsa)		
3/22, 4/19, 5/17, 6/14	<u>Desayuno:</u> Panqueque y Salchicha de Puerco  <u>Almuerzo:</u> <b>Bocadillos Pretzel* y Taza de Queso</b>	<u>Desayuno:</u> <b>Burrito Recién Hecho de Huevo</b>  <u>Almuerzo:</u> Pavo Taco Nada y Galleta de Caramelo	<u>Desayuno:</u> Pedacitos de Pan Tostado Francés  <u>Almuerzo:</u> Tazón de Arroz con Pollo Naranja	<u>Desayuno:</u> Tazón de Cereal con Bombones  <u>Almuerzo:</u> Burrito de Frijol y Queso	<u>Desayuno:</u> Barra de Avena y Chocolate  <u>Almuerzo:</u> <b>Ensalada de Pasta Combo Italiano</b>	<u>Desayuno:</u> Pequeño PB & J Uncrustable  <u>Almuerzo:</u> <b>Burrito Recién Hecho de Res, Frijol y Queso</b>	<u>Desayuno:</u> Pan Dulce  <u>Almuerzo:</u> Sándwich de Queso a la Parrilla y Galleta de Caramelo
Pinta de 100% Jugo de Manzana, Rebanadas de Manzana (3 bolsas) y Bolsa de Brócoli (10 oz)					Fresas Frescas y Naranja Fresca		
Leche	½ Galón (1% Blanca, FF Leche de Chocolate o Leche Lactaid)				½ Galón (1% Blanca, FF Leche de Chocolate o Leche Lactaid)		

## ALÉRGENOS, PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Roscas de Chocolate	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 Avena y Chocolate	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Pequeño PB & J Uncrustable	Gluten, Cacahuates, Soja, Trigo, Nueces de Árbol	F	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Snack N Waffle	Huevo, Gluten, Leche, Trigo	F	14 meses (Congelado)	Descongelar a temperatura ambiente y servir	N/A	N/A
Bocadillas de Roscas	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 días (Congelado) 3 días (Ambiente)	N/A	Descongelar y servir Retire del envase si desea calentar en el horno	N/A
Honey Bun	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Descongelar y servir	N/A	N/A

## ALÉRGENOS, PREPARCIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Pedacitos de Pan Tostado Francés	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Microondas	Coloque 1 paquete en un plato seguro de microondas. Caliente por 60 segundos	165°F
Tazón de Cereal	Gluten, Soja, Trigo	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Panqueque y Salchicha de Puerco <i>*incluye carne de puerco*</i>	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	Hasta 12 meses (Congelador)	Microondas	Descongelar durante la noche en el refrigerador. Abra y caliente 70-90 segundos.	165°F
Pan de Canela	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Descongelar y servir	Para mejores resultados, descongele durante la noche y manténgalo a temperatura ambiente hasta servir	N/A
Sándwich de Salchicha de Res y Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	Caliente y Disfrute	N/A	165°F
Burrito de Chorizo de Res y Huevo	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Horno	350°F Descongelado-10-15 mins Congelado-16-18 mins	165°F

## ALÉRGENOS, PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Burrito de Huevo	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	Caliente y Disfrute	N/A	165°F
Omelette de Queso Colby	Huevo, Leche	F	12 meses	Microondas <b>Congelado:</b> 65-75 segundos <b>Descongelado:</b> 30-40 segundos	Coloque 1 omelette en un plato para microondas, cubra con envoltura de plástico y ventilación.	165°F
Pan Dulce	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Descongelar y servir	N/A	N/A
Tazón de Arroz con Pollo Teriyaki	Gluten, Soja, Trigo	F	12 meses	Microondas	Agujere plástico 3-4 veces. Cocine en alto de 5-6 minutos o hasta que esté caliente. Retire por 3 minutos	165°F
Pizza Pepperoni de Pan Francés	Gluten, Leche, Trigo	F	12 meses	Horno	350°F 11-12 minutos en charola forrada	165°F
Mini Corn Dogs de Pavo	Huevo, Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Horno	375°F 15-17 minutos en charola	165°F

## ALÉRGENOS, PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Sliders de Pizza Pepperoni	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses	Horno	350°F Hornear 12-15 minutos	165°F
Torta de Combo Italiano	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Papitas de Puré	Ninguno	F	12 meses	Horno	425°F 9-13 minutos	165°F
Galleta de Azúcar	Huevo, 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	<b>Horno:</b> Cocinar @ 350°F 10-12 mins <b>Microondas:</b> Sacar del papel aluminio, cocinar en alto 3 minutos hasta 165°F	165°F
Macarrones con Queso	Huevo, Gluten, Leche, Trigo	F	Hasta 2 semanas	Microondas	4-6 minutos	165°F
Sándwich de Queso a la Parilla	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Horno	350°F 8-12 minutos	165°F
Burrito de Frijol y Queso	Gluten, Leche, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Horno o Microondas	<b>Horno:</b> Cook @ 350°F 10-12 mins <b>Microondas:</b>	165°F

## ALÉRGENOS, PREPARCIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
					Sacar del papel aluminio, cocinar en alto 3 minutos o hasta 165°F	
Pavo Taco Nada	Gluten, Leche, Soja, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Horno	350°F 30-32 minutos	165°F
Taza de Queso	Leche	D	90 Días	N/A	N/A	
Yogur con Granola	Gluten, Leche, Soja, Trigo, Nueces de Árbol	C	Hasta 2 Días	N/A	N/A	<40°F
Mini Hamburguesas con 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 165°F	165°F
Pasta con Salsa de Carne de Res	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Microondas	4 minutos o hasta 165°F	165°F
Caja Bistró de Pavo y Queso		C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Pasta Alfredo	Huevo, Leche, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Estufa	Coloque la bolsa en agua hirviendo. Caliente 45 minutos	165°F

## ALÉRGENOS, PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Producto	Alérgenos	Mantener (F= Congelador, C= Refrigerador, D=Seco)	Cuánto Tiempo Mantener	Mejor Método de Cocinar/Como Prepararse	Hora/Temperatura	Temperatura Interna
Torta de Pavo y Queso	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Tazón de Nachos de Res	Leche, Soja	C	Hasta 2 días	Microondas	Caliente por 3-5 minutos hasta que esté caliente	165°F
Tazón de Arroz con Pollo Naranja	Huevo, Gluten, Soja, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Horno	350°F 13-15 min (Agujere plástico 3-4 veces) Revuelva y Sirva	165°F
Bocadillos Pretzel	Gluten, Trigo	F	12 meses (Congelado)	Horno	Descongelar y servir a temperatura ambiente	N/A
Ensalada de Pasta Combo Italiano	Gluten, Leche, Soja, Trigo	C	Hasta 2 días	N/A	N/A	<40°F
Puré de Manzana	N/A	D	Vea Fecha de Vencimiento	N/A	N/A	N/A
Leche	Lácteos	C	Hasta 1 semana	N/A	N/A	<40°F

# ALÉRGENOS, PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

## BRÓCOLI ASADO PARMESANO

6 porciones



### Ingredientes:

4 a 5 libras de brócoli

4 dientes de ajo

Aceite de oliva

1 ½ cucharadita de sal ½ cucharadita de pimienta negra

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

1/3 taza de queso parmesano rallado

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 grados.
2. Coloque floretes de broccoli en una charola sin encimar.
3. Mezclé el ajo en el brócoli y rocié con 5 cucharadas de aceite de oliva.
4. Agregue sal y pimienta.
5. Asar por 20-25 minutos, hasta que esté crujiente y tierno.
6. Retire el brócoli del horno y mezcle con 1 ½ cucharada de aceite de oliva, jugo de limón y parmesano.
7. Sirva inmediatamente.



## Ensalada de Brócoli

4 porciones

### Ingredientes:

- 5-6 tazas de Brócoli, picado
- 1 ¼ taza de Arándanos
- 1 taza de Zanahorias, ralladas
- 1/3 taza de Cebolla Roja, picada
- ½ taza de Cilantro fresco, picado
- ¼ taza de Perejil, finamente picado
- ½ taza de Albaricoques secos, picados
- ½ taza de Almendras tostadas en rodajas
- ¼ taza de Semillas de Girasol asadas

### Aderezo:

- 3 cucharadas tahini
- ½ limón, jugo
- 2-3 cucharadas de agua tibia para aguar aderezo
- ½ cucharada de jarabe de arce
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y Pimienta al gusto

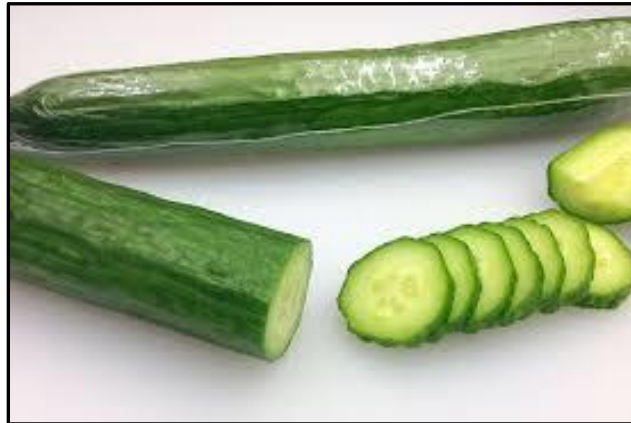


# ALÉRGENOS, PREPARCIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

## 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 7 desayunos y 7 almuerzos.
4. Para evitar el desperdicio de alimentos, si las comidas especiales se reservaron y no se recogieron, ya no se prepararán para su hijo (a).