

## Indicaciones Para el Manejo de los Alimentos del Desayuno

- **Recomendación para el Pan:** Puede almacenarse congelado o refrigerado, consumir en los siguientes 5 días. Si lo mantiene a temperatura ambiente, consumir dentro de 3 días. No se requiere cocción. Si desea, calentar en el microondas por 10-15 segundos.
- **Burrito para el Desayuno (Tac-Go):** Debe almacenarse bajo refrigeración hasta que esté listo para comer. Use dentro de 2 días.

**Instrucciones para Microondas:** Caliente por 30-45 segundos. Dejar reposar por 1 minuto antes de consumir.

- **Pan Frances:** Puede almacenarse congelado ó en refrigeración. Si lo almacena en refrigeración, consumir en 2 días.

**Instrucciones para Horno:** Hornee producto descongelado dentro de la envoltura a 350°F por 5-7 minutos.

- **Sándwich de Mantequilla de Cacahuete:** Guarde en el congelador. Descongelar en el refrigerador. Puede almacenar en refrigeración por hasta 2 días; No se requiere cocinar.
- **Cereales:** Almacenar y servir a temperatura ambiente.
- **Queso, Huevos, Yogurt, Leche y Jugo:** Deben almacenarse en el refrigerador.

## Indicaciones para Alimentos del Almuerzo

- **Mini Hamburguesa Con Queso:** Puede almacenarse congelado o refrigerado hasta que esté listo para servir. Una vez descongelado, consumir dentro de 5 días.

**Instrucciones para Horno:** Hornee a 325°F durante 15-20 minutos para productos congelados o 10-15 minutos para producto descongelado. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

**Instrucciones para Microondas:** Abra un extremo del envoltorio, caliéntelo a temperatura alta durante 60-70 segundos. Deja reposar por 1 minuto antes de consumir.

- **Tazón de Pollo en Salsa Teriyaki:** Almacenarse congelado hasta antes de servir.

**Instrucciones para Horno:** Pre-caliente el horno a 350°F. Haga 3 ó 4 perforaciones en la envoltura del tazón y coloque en una charola para hornear. Cocine durante 45-50 minutos ó hasta que este caliente. Deje reposar por 2 minutos. Remueva la envoltura que cubre el tazón con cuidado para prevenir quemaduras.

**Instrucciones para Microondas:** Haga 3-4 perforaciones en la envoltura del tazón. Cocine en alta temperatura durante 5-6 minutos ó hasta que se caliente. Deje reposar por 3 minutos. Remueva la envoltura con cuidado para prevenir quemaduras.

- **Burrito de Queso y Frijoles:** Almacenar congelado; Descongele cuando vaya a usarlo.

**Instrucciones Para Horno:** Hornear a 310° F, durante 23-28 minutos. Dejar reposar por 2 minutos antes de consumir.

- **Tortillas:** Puede almacenar refrigerado o a temperatura ambiente. Si lo mantiene a temperatura ambiente, use dentro de 2 días. Instrucciones para microondas: Si lo desea, retírelo del paquete y envuelva las tortillas con una toalla de papel. Caliente durante 10 segundos.
- **Pan Horneado Relleno de Queso (Cheesy Pull-Aparts):** Almacene en el congelador hasta que esté listo para usar. Puede ser descongelado en el refrigerador.

**Instrucciones para Horno:** Hornee el producto congelado a 350 °F durante 18-20 minutos. El producto descongelado durante 11-13 minutos. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

- **Taza con Fruta:** Mantenerse en refrigeración hasta antes de servir.
- **Frutas Secas:** Almacenar y servir a temperatura ambiente.
- **Salsa de Frijoles y Queso:** Almacene en el congelador hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Para mejores resultados, descongele antes de cocinar. Cocine en un horno precalentado a 350 °F. Cocine congelado durante 16-24 minutos o descongelado durante 7-12 minutos. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

**Instrucciones para Microondas:** Si está congelado, caliéntelo a temperatura alta durante 45 segundos a 1 minuto y 30 segundos. Dejar reposar 1 minuto antes de consumir. Si está descongelado, caliente durante 30 a 45 segundos. Dejar reposar 1 minuto antes de consumir.

- **Empanada Italiana (Calzone):** Almacene en el congelador hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Cocine en un horno precalentado a 325 °F. Hornee durante 15-17 minutos. Asegúrese de cocinar a una temperatura interna de al menos 165°F. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

- **Rollo de Pollo y Queso:** Almacene congelado hasta que esté listo para usar. Una vez descongelado en el refrigerador, debe usarse en 3 días.

**Instrucciones para Horno:** Para mejores resultados, caliente desde un estado descongelado. Coloque la envoltura en una bandeja de horno con la costura de la envoltura hacia abajo. Cocine en un horno precalentado a 350 °F. Hornee durante 50-60 minutos si está congelado o durante 12-15 minutos si está descongelado. Asegúrese de cocinar a una temperatura interna de 165 °F. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

**Instrucciones para Microondas:** Si está congelado, caliéntelo a temperatura alta durante 50 segundos. Dejar reposar por 15 segundos. caliéntelo por otros 30 segundos. Dejar reposar 1 minuto antes de consumir. Si se descongela, caliéntelo por 45 segundos. Dejar reposar por 15 segundos. Caliéntelo por otros 15 segundos. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

- **Banderilla (Corn Dog):** Almacene congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Precaliente el horno a 350 °F. Hornee en una bandeja para hornear durante 23-25 minutos. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir.

- **Tamal de Queso y Chile Verde:** Almacene congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Microondas:** Envuelva cada tamal en una toalla de papel húmeda y colóquelo en un plato apto para microondas. Caliéntelo durante 1 minuto a 1 minuto 15 segundos hasta que esté caliente. Si está congelado, cocine por 1 minuto adicional. Dejar reposar 2 minutos antes de consumir. Retirar de la envoltura y disfrutar.

**Instrucciones Para la Estufa:** Coloque el tamal en una olla de vapor sobre agua hirviendo durante 8-10 minutos. Si el tamal está congelado, vaporizar durante 2 minutos adicionales. Retire el tamal de la cesta de vapor y deje reposar durante 2 minutos. Retirar de la envoltura y disfrutar.

- **Chimichanga:** Almacenar congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Precaliente el horno a 310°F. Hornee por 23-28 minutos. Deje reposar durante 2 minutos antes de consumir.

- **Enchiladas de Queso:** Mantenga congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Precaliente el horno a 325°F. Hornee por 28-33 minutos, o hasta que alcance una temperatura interna de 165°F. Deje reposar durante 2 minutos antes de consumir.

- **Sándwich de Albóndigas a la Boloñesa:** Almacenar congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para horno:** No retire la envoltura antes de calentar. Precaliente el horno a 325°F. Cocine en una bandeja para hornear durante 20-25 minutos. Deje reposar durante 2 minutos antes de consumir.

- **Carne de Puerco en Forma de Costilla Sabor BbQ:** Almacenar congelado, ó refrigerado hasta 7 días, no se debe volver a congelar.

**Instrucciones para Horno:** Coloque el producto en una bandeja para hornear forrada. Precaliente el horno a 350°F. Cocine durante 15-20 minutos cuando el producto este congelado ó 12-15 minutos cuando este descongelado. El tiempo de cocción puede variar.

- **Mini Banderillas (Mini Corn Dog):** Almacenar congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Coloque el producto en una bandeja para hornear forrada. Precaliente el horno a 375°F. Cocine durante 17-19 minutos. El tiempo de cocción puede variar dependiendo del horno.

- **Nuggets de Pollo:** Almacenar congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Precaliente el horno a 350°F. Coloque el producto en una bandeja forrada y hornee durante 8-10 minutos. La temperatura interna debe de ser 165°F. Deje reposar por 2 minutos antes de consumir.

- **Pizza 4x6 de Queso:** Almacenar congelado hasta que esté listo para usar. Descongele el producto un 50% antes de hornear en el refrigerador.

**Instrucciones para Horno:** Precaliente el horno a 350° F. Coloque el producto en una bandeja forrada. Hornee durante 9-12 minutos ó hasta que el queso se derrita y el producto este caliente. La temperatura de cocción puede variar dependiendo del horno.

- **Sándwich Relleno de Pepperoni de Pavo:** Mantenga congelado hasta que esté listo para usar.

**Instrucciones para Horno:** Precaliente el horno a 350°F. Coloque la bolsa de sándwich en una bandeja para hornear forrada. Para una corteza más crujiente, abra un lado de la bolsa antes de hornear. Hornee durante 28-30 minutos o hasta que el queso se derrita y el producto se caliente por todas partes. Gire a mitad del tiempo de cocción. Deje reposar durante 2 minutos antes de consumir.

**Instrucciones para Microondas:** Abra un lado del envoltorio para ventilar. Coloque en el centro del microondas y cocine en Alto durante 2 minutos a 2 minutos 30 segundos. El sándwich de pizza está cocinado cuando todo el queso se derrite.

- **Sándwich de Queso Derretido:** Mantenga congelado hasta que esté listo para usar. Descongele en el refrigerador antes de usar.

**Instrucciones para Horno:** Coloque el producto descongelado en una bandeja para hornear forrada. No es necesario retirarlo de la envoltura antes de calentar. Precaliente el horno a 350°F. Hornee hasta que el queso se derrita y el producto se caliente, aproximadamente 11-12 minutos. Deje reposar durante 2 minutos antes de consumir.

- **Sándwich de Pavo, Jamón y Queso:** Mantenga congelado hasta que esté listo para usar. Descongele en el refrigerador la noche antes de usar. Una vez descongelado, consumir dentro de los siguientes 3 días. Puede consumirse frío o caliente.

**Instrucciones para Horno:** Coloque el producto descongelado en una bandeja para hornear forrada. No es necesario retirarlo de la envoltura antes de calentar. Precaliente el horno a 350°F. Hornee hasta que el queso se derrita y el producto se caliente, aproximadamente 10-12 minutos. Deje reposar durante 2 minutos antes de consumir. Si se congela, caliente el producto a 350°F durante 18-20 minutos.

***La fruta fresca y entera se puede almacenar a temperatura ambiente o refrigerarse.***

***Verduras frescas deben ser refrigeradas.***

***El uso de un termómetro es recomendable para verificar que los alimentos cocinados tienen una temperatura interna de 165°F.***

***Dudas ó preguntas contáctenos. Agradecemos sus comentarios***



Monica Campos

Child Nutrition Supervisor  
Westside Union School District  
661-943-1057  
a.campos@westside.k12.ca.us