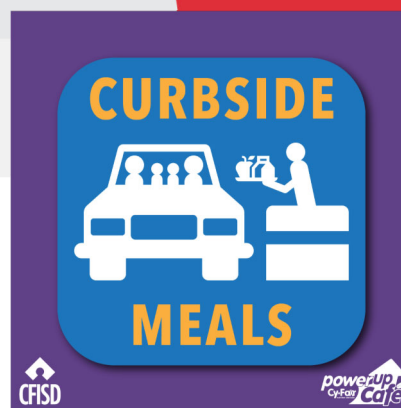


# MENU DE CURBSIDE CONNECT e INSTRUCCIONES PARA COCINAR

Las comidas deben de consumirse los días en los que se designan en el menú adjunto.  
Todos los alimentos están completamente pre cocinados, pero se distribuyen fríos.  
Congele cualquier plato principal que no se consuma después de 48 horas.



Viernes Septiembre 18	Lunes Septiembre 21	Martes Septiembre 22
Pan Tostado a la Francesa Manzana Leche	Rol de Canela Manzana Leche	Cereal Manzana Leche
Pizza Bagels Ensalada de Verduras Manzana Leche	Hamburguesa 1 Taza Zanahoria Pequeña Manzana Leche	Trocitos de Bistec de Res Empanizados 1 Taza Zanahoria Pequeña Manzana Leche

Menu Item	Allergens	Preparation Instructions
Pan Tostado a la Francesa	E, M, S, W	<u>Horno Tostador</u> - Precalentar a 400 grados, remover pan tostado a la francesa de el paquete, póngalo en una charola y hornee por 1 minute de cada lado. <u>Microondas</u> - Remueva de la envoltura, póngalo en un plato Seguro para microondas & cocine aproximadamente por 20 segundos.
Rol de Canela	M, W, S	<u>Microondas</u> - Remueva de la envoltura, póngalo en un plato Seguro para microondas, & cocine aproximadamente por 20 segundos.
Pizza Bagels	M, W, S, *Procesado en una instalación que procesa huevos.	<u>Microondas</u> - Remueva de la caja, póngalo en un plato seguro para microondas. Cocine por 2 minutos en Alto. Deje reposar por 1 minuto. <u>Horno Tostador</u> - Precalentar a 400 grados. Ponga los Pizza Bagels en una charola y hornee por 16 minutos. Deje reposar por 1 minuto antes de servir.
Hamburguesa	W, S	<u>Microondas/Tostador</u> : Remueva la Hamburguesa de el paquete y separe la carne de el pan & ponga la carne en un plato Seguro para el microondas. Cocine por 1 minuto, o hasta que se cocine bien. Ponga en queso arriba de la carne. Caliente el pan en el tostador, si así lo desea.
Trocitos de Bistec de Res	M, W, S	<u>Microondas</u> - Remueva de la caja & póngalos en un plato seguro para microondas. Caliente en Alto por 1-1.5 minutos. Deje reposar de 1 a 2 minutos antes de servir.

Clave de Alergenos: Sh = Mariscos Crustáceos ; E = Huevo F = Pescado; M=Leche; P = Cacahuates/Nueces de árbol; S = Soya; W = Trigo/Gluten

NOTA: La lista estándar de alérgenos disponibles en la función Primero Edge "Alergeno" se tomó de la Ley de Protección al Consumidor y Etiquetado de Alérgenos Alimentarios de 2004 (FALCPA) más la adición de gluten. Los alérgenos FALCPA incluyen: mariscos crustáceos, huevo, pescado, gluten, leche, maní, soja, frutos secos y trigo.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite <https://www.cfishd.net/en/parents-students/food-service/menus>.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: How to File a Complaint. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: correo:

U.S. Departamento de Agricultura  
Oficina de el Secretario Asistente de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue SW  
Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442;  
correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442;  
correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.