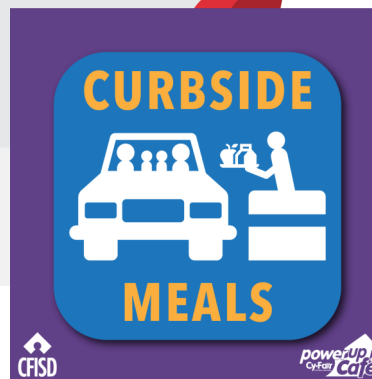


MENU DE CURBSIDE CONNECT e INSTRUCCIONES PARA COCINAR

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.

Friday Octubre 1	Monday Octubre 5	Tuesday Octubre 6
Mini Hot Cakes Pure de Manzana Pasas Leche	Rol de Canela Manzanas Leche	Granola Pure de Manzana Pasas Leche
Hot Dog Frijoles Negro & Elote Manzanas Leche	Trocitos de Bistec de ResE Zanahoria Manzanas Leche	Hamburguesa Zanahoria hummus Leche



Menu Item	Allergens	Preparation Instructions
Mini Hot Cakes	E, M, W	<u>Horno Tostador</u> - Pre-Calentar a 400 grados, remover Hot Cakes de la envoltura, póngalos en una charola y hornee por 1 minuto de cada lado. <u>Microondas</u> – Habrá la envoltura en un costado, póngala en un plato seguro para el microondas & cocine por aproximadamente 25 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.
Granola		Guardarse en un lugar fresco y seco.
Hamburguesa con queso	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 (congelar durante el fin de semana)	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.
Pizza Bagels (congelar durante el fin de semana)	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.
Leche	M	Guarde en el refrigerador
Leche de Soya	S	Guarde en el refrigerador
Manzanas, Pasas, & Pure de Manzana		Guardarse en un lugar fresco y seco. Lavar las manzanas y remover las etiquetas antes de consumirlas.
Frijoles Negro & Zanahoria		Guarde en el refrigerador
Hummus		Guardarse en un lugar fresco y seco.

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.cfsd.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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.