



# MENÚ DE CFISD 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 todo plato principal que no se consuma después de 48 horas.

Jueves 8 de abril	Viernes 9 de abril	Lunes 12 de abril	Martes 13 de abril	Miércoles 14 de abril
<b>Desayuno</b> Granola Compota de manzana Pasas de uva  <b>Almuerzo</b> Hamburguesa con queso Maíz en grano Manzana	<b>Desayuno</b> Tostada francesa Chips de manzana Pasas de uva  <b>Almuerzo</b> Croissant de pavo y queso Zanahorias pequeñas y hummus Manzana	<b>Desayuno</b> Bollo de canela Compota de manzana Pasas de uva  <b>Almuerzo</b> Mini Pizza Bagels* Zanahorias pequeñas y hummus Manzana	<b>Desayuno</b> Granola Naranja Jugo de manzana  <b>Almuerzo</b> Barritas de carne* Papa (ver receta para hornear) Manzana Bollo	<b>Desayuno</b> Tostada francesa* Naranja Pasas de uva  <b>Almuerzo</b> Mini Corn Dogs* Brócoli Manzana

Opción del menú	Alérgenos	Instrucciones para el almacenamiento y la preparación de las comidas
Bollo de canela	M, W, S	<u>Horno de microondas</u> : Desenvolver, colocar en un plato seguro para el microondas y cocinar por unos 20 segundos aproximadamente.
Cereales y Granola	Ver el paquete	Guardar en un lugar fresco.
Tostada francesa *(congelar al recibir las; cocinarlas congeladas)	E, M, S, W	<u>Horno de microondas</u> : Desenvolver, colocar en plato para microondas y cocinar por unos 20 segundos.
Jugo, zanahorias pequeñas y hummus		Guardar en el refrigerador.
Hamburguesa con queso	W, S	<u>Horno de microondas/Horno tostador</u> : Desenvolver, separar y colocar la carne en un plato seguro para el microondas. Calentar por 1 minuto o hasta que esté cocida, ponerle el queso encima. Calentar el pan en la tostadora, si lo desea.
Croissant de pavo y queso	M, W, S, E	Guardar en el refrigerador.
Mini Corn Dogs *(congelar al recibirlos; cocinarlos congelados)	E, W, S (La carne es de pollo)	Guardar en el refrigerador o en el congelador si no se consumirá dentro de 48 horas. <u>Horno de microondas</u> : Sacarlos de la caja y colocarlos en un plato seguro para el microondas. Congelados - Calentar por 60 segundos; Descongelados, por 30 segundos.
Mini Pizza Bagels *(congelar al recibirlos; cocinarlos congelados)	M, W, S, *Procesado en instalaciones donde se procesan huevos	<u>Horno de microondas</u> : Sacar de la caja, colocar en plato seguro para microondas y calentar por 2 minutos a temperatura alta. Dejar reposar por 1 minuto. <u>Horno tostador</u> : Calentar el horno a 400 grados. Colocar los bagels en la asadera y hornear por 16 minutos. Dejar reposar por 1 minuto.
Barritas de carne *(congelar al recibir las; cocinarlas congeladas)	M, W, S	<u>Horno de microondas</u> : Sacarlas de la caja y colocarlas en un plato seguro para el microondas. Calentar de 1 a 1.5 minutos. Dejar reposar de 1 a 2 minutos antes de servir.
Manzanas, pasas de uva y compota de manzana		Guardar en un lugar fresco. Lavar las manzanas y quitarles las etiquetas antes de consumirlas.
Maíz en grano	M	Guardar en el refrigerador. Calentar en el horno de microondas por 1 minuto.
Papa asada		Guardar en un lugar fresco. NO PONGA LA PAPA ENVUELTA EN EL PAPEL DE ALUMINIO EN EL MICROONDAS. <u>Horno tostador</u> : Calentar el horno a 425 grados. Coloque la papa envuelta en la asadera y cocínela por 1 hora. (Opcional: desenvuelva la papa y frótela con aceite y pángale sal.
Bollo Clave de alérgenos: Sh = Mariscos Crustáceos ; E = Huevo F = Pescado; M = Leche; P = Cacahuates/Nueces de árbol; S = Soya; W = Trigo/Gluten	M, W, E	Guardar en un lugar fresco.

NOTA: La lista estándar de alérgenos disponibles en la función Primero Edge "Alérgeno" 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, cacahuates, soya, frutos secos y trigo.

Recoger: 4/7/21 Los menús están publicados en el sitio web: <https://www.cfisd.net/es/parents-students/servicio-de-alimentos/menus>