



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 cocinados, pero se distribuyen fríos. Lave las manzanas antes de consumirlas. Congele todo plato principal que no se consuma después de 48 horas.

Jueves 6 de mayo	Viernes 7 de mayo	Lunes 10 de mayo	Martes 11 de mayo	Miércoles 12 de mayo
Desayuno Granola Compota de manzana Pasas de uva Almuerzo Hamburguesa con queso Maíz en grano Manzana	Desayuno Tostada francesa Chips de manzana Pasas de uva Almuerzo Croissant de pavo y queso Zanahorias pequeñas + Hummus Manzana	Desayuno Bollo de canela Compota de manzana Pasas de uva Almuerzo Mini Pizza Bagels* Zanahorias pequeñas + Hummus Manzana	Desayuno Granola Naranja Jugo de manzana Almuerzo Barritas de carne* Papa (ver instrucciones de cocción) Manzana Bollo	Desayuno Tostada francesa* Naranja Pasas de uva Almuerzo 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 recibirlas; 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. microondas: Sacarlos de la caja y colocarlos en un plato seguro para el microondas. Horno de Congelados - Calentar por 60 segundos; Descongelados, por 30 segundos.
Mini Pizza Bagels *(congelar al recibirlos; cocinarlos congelados)	M, W, S, *Procesado en una instalación en la cual también se procesa	<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 recibirlas; 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 para hornear		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:
Bollo	M, W, E	Guardar en un lugar fresco.

Clave de alérgenos: 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 "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: 5/5/21 Los menús están publicados en el sitio web: <https://www.cfisid.net/es/parents-students/servicio-dealimentos/menus>