



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

ARTÍCULOS CONGELADOS LISTOS PARA CALENTAR

ARTÍCULO	INSTRUCCIONES
MINI HOTCAKES (DE ARCE O FRESA)	<p><u>Mini hotcakes: *Hornee congelados*</u></p> <p>Microondas –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coloque el paquete congelado sin abrir en un plato para microondas.2. Caliente por 55-65 segundos. <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el paquete congelado sin abrir en una bandeja para hornear.3. Caliente por 16-18 minutos. <p>Para un horneado uniforme voltee el paquete a la mitad del tiempo de cocción.</p>
HOTCAKES GRANDES	<p><u>Hotcakes grandes – *Hornee congelados*</u></p> <p>Microondas –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Coloque el hotcake congelado en un plato para microondas.2. Caliente por 25-30 segundos. Luego voltee y caliente por 20-25 segundos más. <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque los hotcakes congelados en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol.3. Cubra los hotcakes con papel aluminio y hornee por 12-15 minutos.
PANECILLO DE DESAYUNO	<p><u>Panecillo de desayuno: *Hornee después de descongelar*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 425°F.2. Coloque los panecillos de desayuno descongelados en una bandeja para hornear y caliente por 5-8 minutos.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

CRISPITOS	<p><u>Crispito:</u></p> <p>Horno (Congelados) –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 375°F.2. Coloque el crispito congelado en una bandeja para hornear y hornee por 16-20 minutos hasta que la tortilla esté tostada. Caliente hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Horno (Descongelado) –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 375°F.2. Coloque el crispito descongelado en una bandeja para hornear y hornee por 12-15 minutos hasta que la tortilla esté tostada. Caliente hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
MINI SALCHICHAS ENVUELTAS CON MEZCLA DE HOTCAKES	<p><u>Mini salchichas envueltas con mezcla de hotcakes: *Caliente congeladas*</u></p> <p>Microondas –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coloque el paquete congelado sin abrir en un plato para microondas.2. Caliente por 25-30 segundos, voltee y caliente por 25-30 segundos más hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el paquete congelado sin abrir en una bandeja para hornear.3. Caliente por 20-25 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. Para un horneado uniforme voltee el paquete a la mitad del tiempo de cocción.
GOFRES DE ARÁNDANO	<p><u>Gofres de arándano: *Hornee congelados*</u></p> <p>Microondas –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coloque el paquete de gofres congelados sin abrir en un plato para microondas.2. Caliente por 30-35 segundos. <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el paquete congelado sin abrir en una bandeja para hornear y caliente por 10-15 minutos.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

	Para un horneado uniforme voltee el paquete a la mitad del tiempo de cocción.
SALCHICHA CUBIERTA CON HOTCAKE DE ARÁNDANO	<p><u>Salchicha cubierta con hotcake de arándano:</u></p> <p>Microondas –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva el envoltorio y coloque el hotcake en un plato para microondas.2. Caliente por 60-65 segundos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. Deje reposar antes de servir para no quemarse. <p>Horno –</p> <p>Congelado –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el hotcake congelado en una bandeja para hornear.3. Caliente por 18-20 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Descongelado –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el hotcake descongelado en una bandeja para hornear.3. Caliente por 8-12 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
BOLLO CON SALCHICHA	<p><u>Bollo con salchicha: *Mejor cuando se descongela antes de cocinar*</u></p> <p>Microondas –</p> <p>Descongelado –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coloque el paquete descongelado sin abrir en un plato para microondas.2. Caliente por 25-35 segundos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Congelado –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coloque el paquete congelado sin abrir en un plato para microondas.2. Caliente por 90 segundos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el paquete descongelado sin abrir en una bandeja para hornear.3. Caliente por 10-12 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

PAN DE PLÁTANO	<p><u>Pan de plátano:</u></p> <p>Descongele el pan de plátano en el refrigerador durante la noche o a temperatura ambiente en la mañana que tenga pensado comerlo.</p>
MINI PANECILLOS DE CANELA	<p><u>Mini panecillos de canela: *Caliente congelados*</u></p> <p>Horno – *NO coloque el paquete directamente en la rejilla del horno o deje que el paquete toque los lados del horno*</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el paquete congelado sin abrir en una bandeja para hornear y caliente por 10-12 minutos.
NUGGETS DE POLLO	<p><u>Nuggets de pollo: *Hornee congelados*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque los nuggets de pollo congelados en una bandeja para hornear.3. Hornee por 12-16 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
BARRITA DE PAN	<p><u>Barrita de pan:</u></p> <p>Horno –</p> <p>Descongelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque la barrita de pan descongelada en una bandeja para hornear y caliente por 6-8 minutos. <p>Congelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque la barrita de pan congelada en una bandeja para hornear y caliente por 9-12 minutos.
TATOR TOTS	<p><u>Tator Tots: *Hornee congeladas*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 450°F.2. Coloque las tator tots congeladas en una sola capa en una bandeja para hornear.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

	<p>3. Hornee por 20-25 minutos hasta que las tator tots estén crujientes por afuera.</p>
SONRISAS DE TATOR TOT	<p><u>Sonrisas de tator tot: *Hornee congeladas*</u> Horno –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 425°F. 2. Coloque las sonrisas de tator tot congeladas en una sola capa en una bandeja para hornear. 3. Hornee por 10-13 minutos. Para un horneado uniforme, gire la bandeja a la mitad del tiempo de cocción.
SÁNDWICH SIN CORTEZA	<p><u>Sándwich sin corteza:</u> Descongele a temperatura ambiente por 30-40 minutos antes de comer. También se puede colocar en el refrigerador por la mañana para descongelarse hasta que esté listo para el almuerzo. Disfrute dentro de 6 horas después de descongelar.</p>
EMPANADAS (POLLO O CARNE)	<p><u>Empanadas de carne y pollo</u> Horno –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 450°F. 2. Coloque la empanada congelada en una bandeja para hornear. 3. Caliente por 25-35 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
BURRITO	<p><u>Burrito: *Se calienta mejor cuando se descongela en el refrigerador durante la noche*</u> Microondas – Para que se caliente mejor voltee a la mitad del tiempo de cocción. Descongelado –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque el paquete descongelado sin abrir en un plato para microondas. 2. Caliente por 1-2 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 160°F. <p>Congelado –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque el paquete congelado sin abrir en un plato para microondas. 2. Caliente por 2-3 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 160°F. <p>Horno – Para que se caliente mejor voltee a la mitad del tiempo de cocción. Descongelado –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caliente el horno a 325°F. 2. Coloque el paquete descongelado sin abrir en una bandeja para hornear.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

	<ol style="list-style-type: none">3. Caliente por 15-20 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 160°F. <p>Congelado –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 325°F.2. Coloque el paquete congelado sin abrir en una bandeja para hornear.3. Caliente por 20-25 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 160°F.
TIRAS DE POLLO	<p><u>Tiras de pollo: *Hornee congeladas*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 400°F.2. Coloque las tiras de pollo congeladas en una bandeja para hornear.3. Hornee sin cubrir por 12-15 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
HASH BROWNS REDONDAS	<p><u>Hash browns redondas: *Hornee congeladas*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 425°F.2. Coloque las hash browns redondas congeladas en una sola capa en una bandeja para hornear.3. Hornee por 16-20 minutos hasta que estén crujientes y doradas por afuera. Para que se cocinen de forma uniforme voltee las papas a la mitad del tiempo de cocción.
PIZZA (QUESO O PEPPERONI)	<p><u>Pizza personal: *Se calienta mejor después de descongelar*</u></p> <p>Horno –</p> <p>Descongelada – Permita que la pizza se descongele por 2 horas en el refrigerador antes de cocinar.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 400°F.2. Coloque la pizza descongelada en una bandeja para hornear.3. Hornee por 10-15 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

	<p>Congelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque la pizza congelada en una bandeja para hornear.3. Hornee por 15-20 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
SALCHICHA GRANDE ENVUELTA CON HARINA DE MAÍZ	<p><u>Salchicha grande envuelta con harina de maíz:</u></p> <p>Microondas –</p> <p>Descongelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Coloque la salchicha descongelada envuelta con harina de maíz en un plato para microondas.2. Caliente por 60 segundos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Congelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Coloque la salchicha envuelta con harina de maíz congelada en un plato para microondas.2. Caliente por 90 segundos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Horno –</p> <p>Descongelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 375°F.2. Coloque la salchicha envuelta con harina de maíz descongelada en una bandeja para hornear.3. Caliente por 15-18 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Congelada –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 375°F.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

	<ol style="list-style-type: none">2. Coloque la salchicha envuelta con harina de maíz congelada en una bandeja para hornear.3. Caliente por 25-30 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
MINI SALCHICHAS ENVUELTAS CON HARINA DE MAÍZ	<p><u>Mini salchichas envueltas con harina de maíz *Caliente congelados*</u></p> <p>Microondas –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Coloque las salchichas congeladas envueltas con harina de maíz en un plato para microondas.2. Caliente por 20-25 segundos, voltee y caliente por 20-25 segundos más hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque las salchichas congeladas envueltas con harina de maíz en una bandeja para hornear.3. Caliente por 20-25 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
CALZONE	<p><u>Calzone: *Hornee congelado*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 350°F.2. Coloque el calzone congelado en una bandeja para hornear.3. Hornee por 18-22 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
MINI TACOS DE POLLO	<p><u>Mini tacos de pollo: *Caliente congelados*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 375°F.2. Coloque los mini tacos congelados en una bandeja para hornear.3. Caliente por 12-15 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. Para que se cocinen de forma uniforme voltee los mini tacos a la mitad del tiempo de cocción.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

ALITAS SIN HUESO PICANTES	<p><u>Alitas sin hueso picantes: *Hornee congeladas*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 400°F.2. Coloque las alitas sin hueso congeladas en una bandeja para hornear.3. Caliente por 18-20 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.
TIRAS DE CARNE EMPANIZADA	<p><u>Tiras de carne empanizada: *Hornee congeladas*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 400°F.2. Coloque las tiras de carne empanizada en una bandeja para hornear.3. Caliente por 16-20 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. Para que se cocinen de forma uniforme voltee a la mitad del tiempo de cocción.
QUESADILLAS	<p><u>Quesadillas: *Hornee congeladas*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 400°F.2. Coloque las quesadillas congeladas en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol.3. Hornee por 18-22 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F. Gire la bandeja a la mitad del tiempo de cocción para que se cocinen de forma uniforme.
PAN DE AJO	<p><u>Pan de ajo: *Caliente congelados*</u></p> <p>Horno –</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remueva del paquete/envoltorio. Caliente el horno a 375°F.2. Coloque el pan de ajo congelado en una bandeja para hornear.3. Hornee por 7-10 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165°F.



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

ARTÍCULOS REFRIGERADOS LISTOS PARA COMER

ARTÍCULO	INSTRUCCIONES
LECHE Y JUGO	GUARDE EN EL REFRIGERADOR DE INMEDIATO Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL ENVASE
YOGUR/BARRITAS DE QUESO	GUARDE EN EL REFRIGERADOR DE INMEDIATO Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE
PALILLOS DE PAVO	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE PARA EL FIN DE LA SEMANA
REBANADAS DE PAVO	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE PARA EL DÍA DESPUÉS DE RECIBIRLAS
REBANADAS DE QUESO/QUESO RALLADO	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE PARA EL DÍA DESPUÉS DE RECIBIRLAS
ENSALADA DE FRIJOLAS PINTAS, CHÍCHAROS O BRÓCOLI	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE EL DÍA QUE LA RECIBA
VERDURAS FRESCAS (APIO, RAMILLETES DE BRÓCOLI Y PALITOS DE ZANAHORIA)	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE DENTRO DE DOS DÍAS DESPUÉS DE RECIBIRLAS
PAQUETES DE MAYONESA	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE
SÁNDWICHES DE PAVO O JAMÓN	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE PARA EL DÍA DESPUÉS DE RECIBIRLOS
FRUTA ENLATADA	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE PARA EL DÍA DESPUÉS DE RECIBIRLA

ARTÍCULOS LISTOS PARA COMER QUE SE PUEDEN GUARDAR EN LA DESPENSA

ARTÍCULO	INSTRUCCIONES
GALLETAS DE AVENA O INTEGRALES/PAPITAS/BARRAS DE DESAYUNO/VACITOS DE PURÉ DE MANZANA	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE



INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE ARTÍCULOS DE COMIDA PARA LLEVAR DE NUTRICIÓN INFANTIL DE SAISD

JALEA, CÁTSUP, MOSTAZA	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE
VACITOS DE SALSA	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE
VACITOS DE PURÉ DE MANZANA	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE
FRUTA ENTERA	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA DENTRO DE UNA SEMANA
PASAS	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE
VACITO CON FRIJOLES REFRITOS/SALSA DE GARBANZO	GUARDE EN LA DESPENSA O SOBRE LA MESA Y CONSUMA PARA LA FECHA EN EL PAQUETE