



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.



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

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.3. Hornee por 20-25 minutos hasta que las tator tots estén crujientes por afuera.
SONRISAS DE TATOR TOT	<p><u>Sonrisas de tator tot: *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 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></p> <p>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></p> <p>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.



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

BURRITO	<p><u>Burrito: *Se calienta mejor cuando se descongela en el refrigerador durante la noche*</u></p> <p>Microondas – Para que se caliente mejor voltee a la mitad del tiempo de cocción.</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 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.</p> <p>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.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.



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

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. <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>



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

	<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.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.



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

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.
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.



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

	<p>Gire la bandeja a la mitad del tiempo de cocción para que se cocinen de forma uniforme.</p>
PAN DE AJO	<p><u>Pan de ajo: *Caliente congelados*</u> 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.
PANECILLO DE ARÁNDANO CON CANELA	<p><u>Panecillo de arándano con canela</u> *Hornee congelado*</p> <ol style="list-style-type: none">1. Caliente el horno a 375 grados F.2. Coloque el panecillo de desayuno congelado en una bandeja para hornear y caliente por 10 – 15 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 165 grados F. <p><i>* Para un panecillo más crujiente, hornee sin el envoltorio.</i> <i>*Para un panecillo más suave, hornee dentro del envoltorio.</i></p>
EMPANADA DE CALABAZA O MANZANA CON CANELA	<p><u>Empanada de calabaza o manzana con canela</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Deje la empanada de calabaza o manzana con canela en el envoltorio y permita que se descongele en el refrigerador durante la noche.2. Caliente el horno a 200°F.3. Coloque la empanada descongelada de calabaza o manzana con canela en una bandeja para hornear y caliente 5 – 8 minutos hasta que la empanada se caliente a 145°F.



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

RAVIOLIS CHINOS	<p>Raviolis chinos: Microondas – Congelados –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Remueva del paquete/envoltorio. Coloque los raviolis chinos en un plato para microondas. Agregue 1 cucharada de agua al plato y luego cúbralo con envoltorio de plástico. 2. Coloque el plato en el microondas y cocine en alto por 2 minutos. Deje reposar en el microondas por 1 minuto. 3. Remueva el envoltorio de plástico con cuidado. 4. La temperatura interna debe ser de 165°F antes de comer.
-----------------	---

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 FRIJOLES PINTO, CHÍCHAROS O BRÓCOLI	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE DENTRO DE DOS DÍAS DESPUÉS DE RECIBIRLAS
VERDURAS FRESCAS (APIO, RAMILLETES DE BRÓCOLI Y PALITOS DE ZANAHORIA)	GUARDE EN EL REFRIGERADOR Y DISFRUTE DENTRO DE DOS DÍAS DESPUÉS DE RECIBIRLAS



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

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
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