

# SALUDOS FESTIVOS

17 de diciembre de 2020

Servicios de nutrición escolar y  
comunitaria de JCPS



502  **FOOD  
NEWS**

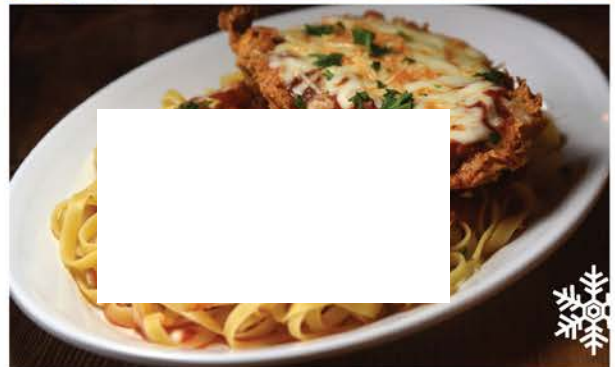
Fueling Louisville's Future



## Comidas para las vacaciones de invierno

Los centros de comidas de JCPS están encantados de ofrecer comidas a granel para las vacaciones de invierno. Los contenedores incluyen kits de desayuno con cereales, jugo y snacks integrales. Los almuerzos ofrecen numerosas porciones de chile hecho en casa, croissant de pavo, hamburguesa de pollo crujiente, semillas de girasol y pasas. Además, se entregarán 10 cuartos de leche de larga duración junto con una bolsa de 5 libras de fresas cortadas congeladas. También se incluye una variedad de productos agrícolas frescos.

Las instrucciones de calentamiento junto con consejos de almacenamiento de alimentos y de seguridad están en el reverso de este folleto. No olvide leerlos atentamente para asegurar la mejor calidad.



## Sugerencias de recetas:

### Pollo parmesano

Antes de calentar la hamburguesa de pollo, póngale  $\frac{1}{4}$  de taza de salsa de espagueti y algo de queso mozzarella. Sírvalo tal cual, o en un pan, o con fideos. ¡Delicioso!

### Chile

Nuestro chile casero es delicioso tal como es, pero si quiere probar otras ideas, revise estas:

- Agréguele fideos o macarrones
- Póngale queso rallado y crema acida encima
- Haga nachos de chile

### Rodajas de fresas congeladas

- Úsela como chispas para panqueques/waffles
- Haga helado (¡una excelente forma de usar también la leche!)
- Mezcle bananas, fresas y leche para hacer un smoothie (batido).
- ¡Disfrútelas solas!

¡COMPARTA SUS IDEAS/FOTOS DE COMIDAS CON NOSOTROS!



@jcpsschoolmeals  
JCPS Nutrition Services



## Instrucciones para calentar las comidas de las vacaciones de invierno



Estamos encantados de poder entregar comidas para las vacaciones de invierno. Por favor siga estos consejos de seguridad e instrucciones para calentar las comidas.

- Los artículos son precocinados por el fabricante, pero están pensados para recalentarse para una mejor calidad.
- Debido a que el tipo de productos varía, y todos los microondas y hornos varían en potencial, los tiempos de cocción son aproximados y es posible que deban ajustarse.
- **Precaución: El producto estará caliente cuando lo retire del microondas u horno.**
- El alimento debe retirarse del envase antes de recalentarlo.

### Notas para otros ítems:

- Mantenga las fresas congeladas hasta que las vaya a consumir.
- No se requiere refrigeración para ítems de larga duración (es decir, pasas, manzanas, kits de desayuno, galletas saladas, semillas, cuartos de leche).
- Los cuartos de galón de leche son de larga duración, pero una vez abiertos deben refrigerarse.
- Consuma los artículos hasta la fecha "Best By" que aparece en el producto.

*Todos los alimentos que requieren refrigeración deben mantenerse a una temperatura de 41°F o menos. Refrigere los artículos en las 2 horas después de recibirlos. No guarde los artículos en el refrigerador más de 5 días o más allá de la fecha que indica en el envase.*



## Instrucciones para la hamburguesa de pollo:

### MICROONDAS, PARA ARTÍCULOS DESCONGELADOS:



1. Retire el producto del envase y colóquelo en un plato.
  2. Póngalo en el microondas a nivel ALTO (HIGH) durante 45 segundos.
  3. El producto está listo para consumir cuando se alcanza la temperatura interna de por lo menos 165°F grados.
  4. Si el producto no ha alcanzado la temperatura interna de como mínimo 165°F, continúe recalentando el producto a nivel ALTO (HIGH) en intervalos de 15 a 20 segundos hasta que alcance la temperatura interna de 165°F.
  5. Retire el artículo del microondas, y déjelo reposar por un minuto antes de consumirlo.
  6. Consumir hasta 2 después.
- \*PRECAUCIÓN: El producto estará caliente. Consúmalo con cuidado.**

### HORNO, PARA ARTÍCULOS DESCONGELADOS:



1. Retire el producto del envase y colóquelo en una bandeja de cocinar.
  2. Caliente el horno a 325°F.
  3. Coloque la bandeja de horno en la posición intermedia y horneear durante 10-15 minutos.
  4. El producto está listo para consumir cuando se alcanza la temperatura interna de por lo menos 165°F grados.
  5. Si el producto no ha alcanzado la temperatura interna de como mínimo 165°F, continúe recalentando el producto en el horno revisándolo cada 5-10 segundos hasta que alcance la temperatura interna de 165°F.
  6. Retire el artículo del horno, y déjelo reposar por 2-5 minutos antes de consumirlo.
  7. Consumir hasta 2 después.
- \*PRECAUCIÓN: El producto estará caliente. Consúmalo con cuidado.**

## Instrucciones para el chile:

### FOGÓN DE COCINA, DESDE CONGELADO:



1. Retire el producto del envase y colóquelo en una CACEROLA.
  2. Agregue 1-2 CUCHARADAS DE AGUA por porción. (1/4 de taza para la bolsa entera).
  3. Cocine en CALOR MEDIO por 5-10 minutos. AGITE OCASIONALMENTE.
  4. El producto está listo para consumir cuando se alcanza la temperatura interna de por lo menos 165°F grados.
  5. Si el producto no ha alcanzado la temperatura interna de como mínimo 165°F, continúe cocinando, revisando cada 2-5 minutos hasta que alcance la temperatura interna de 165°F.
  6. Repártalo en fuentes y déjelo reposar por 2-5 minutos antes de consumirlo.
  7. Consumir hasta 2 después.
- \*PRECAUCIÓN: El producto estará caliente. Consúmalo con cuidado.**