

# COMIDAS PARA LLEVAR | INSTRUCCIONES DE RECALENTAMIENTO

El kit de comida de su hijo incluye un almuerzo caliente para hoy y alimentos refrigerados / congelados para mañana o para el fin de semana. Todos los artículos en su bolsa deben refrigerarse hasta que estén listos para calentar y / o servir, excepto los cereales empaquetados, muffins y pop tarts, que pueden almacenarse a temperatura ambiente. Consulte las tablas a continuación para ver las porciones de comida sugeridas e instrucciones de recalentamiento.

## Instrucciones de Recalentamiento:

- Todos los artículos **DEBEN** sacarse del empaque y colocarse en un plato apto para microondas o horno antes de recalentarlos.
- Todos los artículos deben recalentarse a una temperatura interna de 165 °
- Si tiene preguntas o inquietudes, envíenos un correo electrónico a [cn@lisd.net](mailto:cn@lisd.net).

<b>Panqueques (tamaño de la porción: 2 pancakes)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 30-60 segundos</li><li>• Horno tostador o tostador: Cocine durante 1-2 minutos</li><li>• Horno: Hornee a 350°F durante 3-5 minutos en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o spray antiadherente</li></ul>	<b>Gofres (tamaño de la porción: 2 gofres)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 30-60 segundos</li><li>• Horno tostador o tostador: Cocine durante 1-2 minutos</li><li>• Horno: Hornee a 350°F durante 3-5 minutos en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o spray antiadherente</li></ul>
<b>Bollo (tamaño de la porción: 1 bollo)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sirve a temperatura ambiente</li></ul> <i>Para galleta calentada:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 30 segundos</li><li>• Horno Tostador: Cocine por 1-2 minutos</li></ul>	<b>Panecillo (tamaño de la porción: 1 panecillo)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sirve a temperatura ambiente</li></ul> <i>Para panecillo calentado:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 30 segundos</li><li>• Horno Tostador: Cocine por 1-2 minutos</li></ul>
<b>Corn Dog (tamaño de la porción: 1 corn dog)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>	<b>Palitos de Pizza (tamaño de la porción: 2 palitos de pizza)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>
<b>Muslo de Pollo (tamaño de la porción: 1 muslo de pollo)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>	<b>Filete de Bistec Frito (tamaño de la porción: 1 filete)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>
<b>Pollo a la Parrilla (tamaño de la porción: 1 filete)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>	<b>Palitos de Pescado (tamaño de la porción: 4 palitos)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>
<b>Hamburguesa (tamaño de la porción: 1 hamburguesa)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bollo: sirve a temperatura ambiente</li></ul> <i>Hamburguesa Patty</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>	<b>Sándwich de Pollo (tamaño de la porción: 1 sándwich)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bollo: sirve a temperatura ambiente</li></ul> <i>Pechuga de Pollo</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Microondas: Cocine por 1-2 minutos</li><li>• Horno: hornee a 400°F durante 8-10 minutos (o hasta que esté completamente caliente) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o rociada con spray antiadherente</li></ul>