

## Instrucciones para calentar los alimentos de la caja de productos del mercado del MMSD

Refrigere inmediatamente despues de recogerla. Esta caja con productos del mercado tiene cinco desayunos y cinco almuerzos.

**Un desayuno:** 1 cereal, 1 proteína, ½ taza de fruta, 8 onzas de leche | **Un almuerzo:** 1 cereal, 2 onzas de carne o proteína alterna, ¾ taza de fruta u hortaliza, 8 onzas d

*Los productos actuales pueden variar. Los artículos que pueden encontrar en nuestro menú incluyen:*

Producto	Horno (de congelado)	Microndas (de congelado)	Horno (del refrigerador)	Microndas (del refrigerador)
Bagel y queso crema	Saque el baggel del empaque y caliente. Tostada (opcional)	Saque el baggel del empaque y caliente. Tostada (opcional)	Saque el baggel del empaque y caliente. Tostada (opcional)	Saque el baggel del empaque y caliente. Tostada (opcional)
Avena	Vacíe el paquete en un bol. Agregue 1/2 taza de leche o agua caliente. Espere 60 segundos	Vacíe el paquete en un bol. Agregue 1/2 taza de leche o agua caliente. Espere 60 segundos	Vacíe el paquete en un bol. Agregue 1/2 taza de leche o agua caliente. Espere 60 segundos	Vacíe el paquete en un bol. Agregue 1/2 taza de leche o agua caliente. Espere 60 segundos
Mini gofres y panqueques	300° por 10 minutos deje en la envoltura	45 segundos en potencia Máxima o High, deje en la envoltura	300° por 10 minutos deje en la envoltura	45 segundos en potencia Máxima o High, deje en la envoltura
Sándwich caliente de pavo y queso	350° de 10 a 15 minutos.	2-3 minutos al 50% de potencia.	350° de 10 a 15 minutos.	2-3 minutos al 50% de potencia.
Sandwich de queso fundido	350° de 15 - 20 minutos. deje en la envoltura	1-2 minutos al 50% de potencia. deje en la envoltura	350° por 15 minutos. deje en la envoltura	45 segundos en potencia Máxima o High deje en la envoltura
Arroz de verdudra	350° de 15 a 20 minutos. Calor a 165 grados	5-9 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados	350° de 15 a 20 minutos. Calor a 165 grados	3-5 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados
Chili con queso	Horno convencional: 350° de 15 a 20 minutos. Calor a 165 grados	5-9 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados	Horno convencional: 350° de 15 minutos. Calor a 165 grados	5 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados
Pasta 'ziti' con queso	350° de 15 a 20 minutos. Calor a 165 grados	5-9 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados	350° de 15 minutos. Calor a 165 grados	5 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados
Bandeja de alimentos Bento	dejar descongelar en el frigorífico	dejar descongelar en el frigorífico		
Pizza con queso	300° por 10 minutos, remueva la envoltura y coloque en una bandeja para hornear galletas	45 segundos en potencia Máxima o High, deje en la envoltura.	300° por 10 minutos, remueva la envoltura y coloque en una bandeja para hornear galletas.	45 segundos en potencia Máxima o High, deje en la envoltura.
Taza de salsa de queso		El calentamiento es opcional. Retire la tapa y caliente en horno de microondas por 20 a 30 segundos en potencia máxima o high		El calentamiento es opcional. Retire la tapa y caliente en horno de microondas por 20 a 30 segundos en potencia máxima o high
Hamburguesa de carne de res con queso y maíz o Sándwich de filete de carne de res y queso derretido	350° de 10 a 15 minutos.	3-5 minutos al 50% de potencia	350° de 10 a 15 minutos.	45 segundos en potencia Máxima o

Trocitos de pollo empanizado y ejotes	350° de 15 - 20 minutos.	3-5 minutos al 50% de la potencia	350° de 15 minutos.	2 minutos al 50% de la potencia
Nuggets de pollo, puré de papas y maíz	350° de 25 a 30 minutos. Calor a 165 grados	5-10 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados	350° de 25 a 30 minutos. Calor a 165 grados	5 minutos al 50% de potencia. Calor a 165 grados
Fiesta Nachos o Mezcla para tacos en una bolsita de totopos	350° de 15 a 20 minutos.	3-5 minutos al 50% de la potencia	350° de 10 a 15 minutos.	2 minutos al 50% de la potencia
Perro caliente y rebanadas de papa frita	350° de 10 a 15 minutos.	3-5 minutos al 50% de la potencia	350° de 10 a 15 minutos.	2 minutos al 50% de la potencia
<b>Alimento</b>				<b>Refrigeración</b>
Yogur				Yes
Vaso de puré de manzana				Sí
Vaso de bayas				Sí
Paquete de arándanos deshidratados				No
Manzana o naranja				Opcional
Vaso de jugo de frutas				Sí
Paquete de fruta en conserva				Sí
Rebanada de pan				Opcional
Pan para hamburguesa				No
Pan para perro caliente				No
Totopos o Fritos				No
Bolsa de hortalizas frescas				Sí
salsa marinara o vaso de salsa				No
Frijoles refritos			El calentamiento es opcional. Sque de l aenvoltura y coloque en un envase seguro para el horno de microondas y caliente de 20 a 30 segundos en potencia máxima o	Sí

Debido al cierre de las escuelas algunos de los productos se mantenido en nuestros congeladores. Nuestros congeladores se mantienen a -18 °, mucho más fríos que un congelador.

Las bandejas negras envueltas son aptas para el horno convencional y microondas; la envoltura se puede dejar o quitar antes de calentar. Los artículos deben calentarse completamente.

le leche

<b>Empaque</b>
Tirar a la basura
Tirar a la basura
Tirar a la basura
Limpie y recicle
Tirar a la basura
Limpie y recicle
Tirar a la basura
Tirar a la basura
Limpie y recicle

Limpie y recicle
<b>Empaque</b>
Limpie y recicle
Limpie y recicle
Limpie y recicle
Tirar a la basura
Compostar
Limpie y recicle
Limpie y recicle
Tirar a la basura
Limpie y recicle
Limpie y recicle
Tirar a la basura
Tirar a la basura
Limpie y recicle
Limpie y recicle

dor doméstico. Los  
letamente a una