

A LHAMBRA MEALS TO-GO

Meals to-go include a variety of "take and bake" items. Some items will need to be reheated at home. Please follow these food safety practices and cooking instructions:

1. Students should wash hands before eating meals.
2. Store all cold items in the refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit
 - Ex: Fresh produce, milk, canned fruits, cheese sticks, yogurt, cream cheese, beans, hummus, condiments, etc.
3. Store all frozen items in the freezer at or below 0 degrees Fahrenheit.
4. Store food separately from raw meats, poultry, or seafood.
5. Eat meals within 5 days after receiving.
6. Always double check expiration dates before eating, and throw away outdated items.

New delicious menu items and more fresh produce added February 1st!



Frozen Breakfast Sandwiches Frozen Lunch Entrees (Cheese Pull Aparts, Pizza, Burritos, Meatballs, Garlic Knots)	Heat in oven at 350 degrees Fahrenheit, about 12–15 minutes. Food temperature should reach 165 degrees Fahrenheit for 15 seconds.
Dry Rice or Dry Pasta	Rice: Boil 1/2 cup water. Add 1/4 cup dry rice. Simmer 15–20 minutes until water is absorbed. Pasta: Boil 12–15 minutes until tender.
Frozen French Fries (any type)	Heat in oven at 350 degrees Fahrenheit, about 12–15 minutes. Food temperature should reach 145 degrees Fahrenheit for 15 seconds.
Hardboiled Eggs	Store in refrigerator. Before eating, peel shell off hard boiled eggs under running water. Top with salt and pepper.
Frozen Chicken Products (Chicken Tenders, Chicken Bites)	Heat in oven at 350 degrees Fahrenheit, about 15–20 minutes. Food temperature should reach 165 degrees Fahrenheit for 15 seconds.
Frozen Macaroni and Cheese	Oven: Thaw in refrigerator, place in oven safe container, cover with foil, heat in oven at 350 degrees Fahrenheit for 12–15 minutes. Stir before serving Microwave: Place in microwave safe container, cover with damp paper towel, heat for 90 seconds. Stir before serving. Food temperature should reach 145 degrees Fahrenheit for 15 seconds.
Frozen Bagels or Buns	Thaw in refrigerator, or toast in toaster/toaster oven/regular oven until golden brown
Refrigerated Entrees	Reheat in microwave oven 1–2 minutes or until food reaches 165 degrees Fahrenheit for 15 seconds.
Fresh Potatoes	Wash potatoes in cool water. For baked potatoes, poke holes in potatoes with fork and bake at 400 degrees Fahrenheit for 1 hour. For roasted potatoes, slice and drizzle with olive oil and spices and bake for 30–45 minutes. For mashed potatoes, chop potatoes and boil until tender, then drain water and mash with butter, milk, and spices.
Homemade Dinner Roll / Muffins	If frozen, thaw in refrigerator or microwave for ~15 seconds before eating.
Black Beans, Pinto Beans	Heat on stovetop until food temp reaches 145 degrees Fahrenheit for 15 seconds.

Questions? Contact the Child Nutrition Department at 602-336-2985
or email childnutrition@alhambraesd.org

This institution is an equal opportunity provider.

ALHAMBRA COMIDAS PARA LLEVAR

Nuestras comidas incluyen una variedad de artículos para "llevar y hornear". Algunos artículos deberán ser recalentados en casa. Siga estas prácticas de seguridad alimentaria e instrucciones de cocción:

1. Los estudiantes deben lavarse las manos antes de comer.
2. Guarde todos los artículos fríos en el refrigerador a 40 grados Fahrenheit o menos
Ej: productos frescos, leche, frutas enlatadas, palitos de queso, yogurt, queso crema, frijoles, hummus, condimentos.
3. Almacene todos los artículos congelados en el congelador a 0 grados Fahrenheit o menos.
4. Almacene los alimentos por separado de las carnes, aves o mariscos crudos.
5. Coma comidas dentro de los 5 días posteriores a la recepción.
6. Siempre revise las fechas de vencimiento antes de comer y deseche los artículos vencidos.

¡Nuevos platos deliciosos en el menú y más productos frescos añadidos el 1 de Febrero!



Sandwiches de desayuno congelado, Almuerzos congelados (Cheese Pull Aparts, Pizza, Burritos, Meatballs, Garlic Knots)	Calentar en el horno a 350 grados Fahrenheit, unos 12-15 minutos. La temperatura de los alimentos debe alcanzar los 165 grados Fahrenheit durante 15 segundos.
Arroz Seco o Pasta Seca	Arroz: Hierva 1/2 taza de agua. Agrega 1/4 taza de arroz seco. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos hasta que se absorba el agua. Pasta: Hierva de 12 a 15 minutos hasta que esté tierna.
Papas Fritas Congeladas (cualquier tipo)	Calentar en el horno a 350 grados Fahrenheit, unos 12-15 minutos. La temperatura de los alimentos debe alcanzar los 145 grados Fahrenheit durante 15 segundos.
Huevos Duros	Conservar en frigorífico. Antes de comer, retire la cáscara de los huevos duros con agua corriente. Cubra con sal y pimienta.
Productos de pollo congelado (Chicken Tenders, Chicken Bites)	Calentar en el horno a 350 grados Fahrenheit, unos 15-20 minutos. La temperatura de los alimentos debe alcanzar los 165 grados Fahrenheit durante 15 segundos.
Macarrones con queso congelados	Horno: descongelar en el refrigerador, colocar en un recipiente apto para horno, cubrir con papel de aluminio, calentar en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 12 a 15 minutos. Revuelva antes de servir Microondas: Coloque en un recipiente apto para microondas, cubra con una toalla de papel húmeda, caliente durante 90 segundos. Revuelva antes de servir. La temperatura de los alimentos debe alcanzar los 145 grados Fahrenheit durante 15 segundos.
Bagels o bollos congelados	Descongelar en el refrigerador, o tostar en tostadora / tostadora / horno normal hasta que estén doradas
Entradas Refrigeradas	Vuelva a calentar en el horno de microondas 1-2 minutos o hasta que la comida alcance 165 grados Fahrenheit durante 15 segundos.
Patatas Frescas	Lave las papas en agua fría. Para papas al horno, haga agujeros en las papas con un tenedor y hornee a 400 grados Fahrenheit durante 1 hora. Para las papas asadas, corte en rodajas y rocíe con aceite de oliva y especias y hornee durante 30-45 minutos. Para el puré de papas, pique las papas y hierva hasta que estén tiernas, luego escurra el agua y tritúrelas con mantequilla, leche y especias.
Panecillos caseros o muffins	Si está congelado, descongele en el refrigerador o en el microondas durante ~ 15 segundos antes de comer.
Frijoles Negros, Frijoles Pintos	Calienta en la estufa hasta que la temperatura de la comida alcance 145 grados Fahrenheit durante 15 segundos.

Preguntas? Póngase en contacto con el Departamento de Nutrición Infantil al 602-336-2985 o envíe un correo electrónico a childnutrition@alhambraesd.org

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



LHAMBRA MLO WA KWENDA

Milo yetu ni pamoja na vitu vya "kuchukua na kuoka". Vitu vingine vitahitaji kusafishwa nyumbani. Tafadhali fuata mazoea haya ya usalama wa chakula na maagizo ya kupikia:

1. Wanafunzi wanapaswa kuosha mikono kabla ya kula chakula.
2. Hifadhi vitu vyote baridi kwenye jokofu saa au chini ya nyuzi 40 selusi. Mfano: Bidhaa safi, maziwa, matunda ya makopo, vijiti vya jibini, mtindi, jibini la cream, maharagwe, hummus, viboreshaji.
3. Hifadhi vitu vyote vya waliohifadhiwa kwenye freezer au chini ya digrii 0 selusi.
4. Hifadhi chakula kando na nyama mbichi, kuku, au dagaa.
5. Kula chakula ndani ya siku 5 baada ya kupokea.
6. Angalia mara mbili tarehe za kumalizika kabla ya kula, na utupe vitu vya zamani.

Vitu vipya vya
menu ladha na
mazao safi zaidi
yameongezwa
Februari 1!



Sandwich ya Kiamsha kinywa hiliohifadhiwa Frozen Vifaa vya Chakula cha mchana (Vuta Sehemu za Jibini, Piza, Burritos, Mipira ya Nyama, Mafundo ya Vitunguu)	Joto katika oveni kwa digrii 350 Fahrenheit, kama dakika 12-15. Joto la chakula linapaswa kufikia nyuzi nyuzi 165 kwa sekunde 15.
Mchele Mkavu au Pasaka Kavuu	Mchele: Chemsha maji ya kikombe cha 1/2. Ongeza mchele kavuu 1/4 kikombe. Chemsha dakika 15-20 hadi maji kufyonzwa. Pasta: Chemsha dakika 12-15 kabla ya zabuni.
Frozen Fries za Ufaransa (aina yoyote)	Joto katika oveni kwa digrii 350 Fahrenheit, kama dakika 12-15. Joto la chakula linapaswa kufikia digrii 145 kwa sekunde 15.
Mayai Magumu Ya kuchemsha	Hifadhi kwenye jokofu. Kabla ya kula, toa mayai yaliyochemshwa ngumu chini ya maji. Juu na chumvi na pilipili.
Bidhaa za nyama ya Kuku waliohifadhiwa	Joto katika oveni kwa digrii 350 Fahrenheit, kama dakika 15-20. Joto la chakula linapaswa kufikia nyuzi nyuzi 165 kwa sekunde 15.
Macaroni hilio hifadhiwa na Jibini	oveni ya jokofu kwenye jokofu, weka chombo salama cha oveni, funika na foil joto katika oveni kwa digrii 350 fahrenheit kwa dakika 12-15. koroga kabla ya kutumia microwave: mahali kwenye chombo salama cha microwave, funika na taulo za karatasi zenye unyevu, joto kwa sekunde 90. koroga kabla ya kutumia. joto la chakula linapaswa kufika nyuzi 65 kwa sekunde 15.15.
Bagels waliohifadhiwa au Buns	Thaw kwenye okofu, au toast katika toaster / toaster oven / oveni ya kawaida hadi hudhurungi ya dhahabu
Entrees zilizohifadhiwa	Rudisha moto kwenye oveni ya microwave dakika 1-2 au mpaka chakula kifike digrii 165 Fahrenheit kwa sekunde 15.
Viazi safi	Osha viazi katika maji baridi. Kwa viazi zilizooka, shika mashimo kwenye viazi na uma na uoka kwa digrii 400 za Fahrenheit kwa saa 1. Kwa viazi zilizoangwa, kipande na chemsha mafuta ya mzeituni na viungo na uoka kwa dakika 30-45. Kwa viazi zilizochojwa, kata viazi na chemsha hadi zabuni, kisha futa maji na ponda na siagi, maziwa, na viungo.
Mzunguko wa chakula cha jioni cha nyumbani / Muffins	Ikiwa imehifadhiwa, thaw kwenye jokofu au microwave kwa sekunde 15 kabla ya kula.
Maharagwe meusi, Maharage ya Pinto	Joto kwenye stovetop hadi temp ya chakula ifikie digrii 145 Fahrenheit kwa sekunde 15.

Maswali? Wasiliana na Idara ya Lishe ya Mtoto kwa 602-336-2985
au barua pepe childnutrition@alhambraesd.org

Taasisi hii ni mtoaji wa fursa sawa.