





Instrucciones de PGCPs para calentar productos congelados para el año escolar 2020-2021: almuerzo/cena

* Por favor de tener en cuenta que todos los microondas y hornos varían en potencia, por lo tanto, todos los tiempos de preparación son aproximados y podría ser necesario ajustarlos. Quitar toda envoltura, a menos que se indique lo contrario en las instrucciones a continuación.

PRODUCTO	 HORNO	 MICROONDAS	PRODUCTO	 HORNO	 MICROONDAS
Salchicha de carne o cerdo	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: calentar a 350 °F por 15-20 minutos. Descongelado: calentar a 350 °F por 12-15 minutos.	Colocar el producto en un plato para microondas. Calentar en fuego alto por 60-90 minutos. Esperar 10 segundos y disfrutar.	Pizza de queso 4x6	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Calentar a 325 °F por 13-16 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Muslitos de pollo	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: calentar a 375 °F por 35-40 minutos.	Colocar el producto en un plato para microondas. Calentar a alta potencia por 4 minutos. Dejar reposar por 1-2 minutos antes de servir.	Bagel de pizza	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Calentar a 325°F por 7-10 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Trocitos de pollo o pechuguitas	Precalentar el Horno a 350 °F. Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 350 °F por 30 minutos o temperatura interna de 165°F.	No hay instrucciones disponibles para el microondas	Pizza con borde relleno de queso	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Calentar a 425 °F por 10-12 minutos. Girar la bandeja. Calentar por 10-12 minutos adicionales por un total de 20-24 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Nuggets de pollo, pechuguitas. Pollo popcorn Smackers	Precalentar el Horno a 350 °F. Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 350 °F por 30 minutos o temperatura interna de 165°F.	No hay instrucciones disponibles para el microondas	Rebanadas de pizza	Colocar la pizza en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar a 350 °F por 15 a 17 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Salchicha de pollo	Precalentar el Horno a 350 °F. Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 350 °F por 30 minutos o temperatura interna de 165°F.	No hay instrucciones disponibles para el microondas	Productos de papa: trozos de papas sazonadas, croquetas de papa, pedazos de papas Tater Tots, papas en forma de emoji	Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 425 °F por 8-13 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Papas fritas onduladas	Dispersar las papas fritas en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 400 °F por 20-25 minutos. Girar varias veces para que las papas fritas se cocinen de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas	Pasta rotini con salsa de carne (en un tazón)	Colocar los tazones congelados en el horno en una bandeja para hornear. No quitar la lámina venteadada antes de calentar. Calentar a 350 °F por 25-30 minutos. Quitar con cuidado la lámina del bol. Revolver antes de disfrutar.	Colocar el producto en el microondas. No quitar la lámina venteadada. Calentar a alta potencia por 6 minutos. Dejar reposar por 1 minuto antes de quitar con cuidado la tapa de lámina venteadada. Revolver la pasta antes de comer.
Comida de lasagna o de macarrones con queso (en una bandeja)	No abrir el envase. Congelado: calentar a 325 °F por 35-37 minutos. Descongelado: calentar a 325 °F por 20-23 minutos. Dejar reposar por 1-2 minutos antes de comer.	No abrir el envase. Calentar a fuego alto por 3-4 minutos. Abrir el envase, revolver y volver a tapar para cocinar por 1-2 minutos más. Dejar reposar por 1 minuto antes de comer.	Papas fritas de camote	Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 425 °F por 8-13 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Macarrones con queso o pasta de 3 quesos (en una bolsa)	Instrucciones para la estufa: Vaciar la pasta descongelada en una olla pequeña de 8 pulgadas. Calentar a fuego mediano a lento por 2-3 minutos. Retirar del fuego, revolver y servir.	Vaciar la pasta en un tazón o envase para microondas. Cubrir el tazón con una toallita desechable húmeda. Calentar a alta potencia por 90 minutos. Sacar del microondas con cuidado y revolver antes de disfrutar.	Tacos de carne rellenos	Instrucciones para la estufa: trasladar a una olla de 8 pulgadas u olla pequeña. Calentar a fuego mediano a lento por 2-3 minutos. Retirar del fuego y servir.	Colocar el producto en un plato o recipiente para microondas. Cubrir el tazón con una toallita desechable húmeda. Calentar a alta potencia por 60 segundos. Sacar del microondas con cuidado y revolver antes de disfrutar.
Pollo a la naranja	Precalentar el Horno a 400 °F. Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 400 °F por 18-20 minutos o temperatura interna de 165°F.	No hay instrucciones disponibles para el microondas	Trozos de salchicha de pavo empanizados	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: calentar a 375°F por 15-17 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas
Tiras de queso mozzarella empanizadas	Dispersar el producto congelado de forma uniforme en una bandeja llana. Calentar a 400 °F por 13-18 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas	Salchicha de pavo (perro caliente)	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Descongelado: calentar a 350 °F por 8-10 minutos.	Colocar el producto en un plato para microondas. Calentar en alto por 60 segundos, esperar 20 minutos y disfrutar.
Sandwich estofado de pepperoni	Calentar a 350 °F por 15 minutos. Girar el producto en el horno; calentar por 13-15 minutos más.	Colocar el producto en un plato para microondas. Calentar a alta potencia por 2-2:30 minutos.			

** Tras calentar el producto estará caliente. Consumir con cautela. **USDA y MSDE ofrecen igualdad de oportunidades.