





Nutri-Serve's Heat @ Home & Sandwich Meal Kits






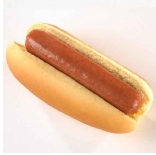


***This chart is organized by food type (such as chicken, beef, cheese etc.) and contains all **heat @ home & sandwich meal kit ideas**. Specific offerings may vary per district based on labor to pack meals, food availability from vendors & district preferences.







*** *(Este cuadro está organizado por tipo de alimento (como pollo, queso de res, etc.) y contiene todas las ideas del kit de comida heat @ home y sandwich. Las ofertas específicas pueden variar según el distrito en función de la mano de obra para empacar comidas, la disponibilidad de alimentos de los vendedores y las preferencias del distrito.)*






A few important notes *(Un par de notas importantes):*


1. If you don't have access to a computer or smart phone contact the Food Service Director in your district for a paper copy of the Heat @ Home Instructions or Menus.
(Si no tiene acceso a una computadora o teléfono inteligente, comuníquese con el Director de Servicios de Alimentos de su distrito para obtener una copia impresa de las Instrucciones o los Menús de Heat @ Home.)
2. If heating any items in the microwave, make sure you heat to a minimum temperature of 165 degrees and allow product to cool for 5 minutes before consuming.
(Si calienta algún artículo en el microondas, asegúrese de calentarlo a una temperatura mínima de 165 grados y deje que el producto se enfríe durante 5 minutos antes de consumirlo.)
3. If heating a liquid or stew (ex: soup, chili, meatballs & sauce), make sure you remove it from the microwave half way through, stir it, put it back in the microwave and then finish heating the food.
(Si calienta un líquido o estofado (por ejemplo: sopa, chile, albóndigas y salsa), asegúrese de sacarlo del microondas a la mitad, revuelva, vuelva a colocarlo en el microondas y luego termine de calentar la comida.)
4. If you are using the microwave, make sure you take the food out of any kind of foil wrap.
(Si está usando el microondas, asegúrese de sacar la comida de cualquier tipo de envoltura de aluminio.)







Food Picture	Name <i>(also in Spanish)</i>	Portion	Storage Recommendations	Reheating Recommendations
	Diced chicken <i>(pollo en cubitos)</i>	2 ounces <i>(2 onzas)</i>	Place in refrigerator until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para calentar.)</i>	Diced chicken <i>(Pollo en cubitos)</i>
	Popcorn chicken <i>(palomitas de pollo)</i>	15 pieces <i>(15 piezas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 375 degrees Fahrenheit for 10 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 375 grados Fahrenheit durante 10 minutos.)</i>






	Chicken Nuggets <i>(nuggets de pollo)</i>	5 nuggets <i>(5 piezas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 425 degrees Fahrenheit for 10-15 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 425 grados Fahrenheit durante 10-15 minutos.)</i>
	Chicken Tenders <i>(tiras de pollo)</i>	3 pieces <i>(3 piezas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 375 degrees Fahrenheit for 10-12 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 375 grados Fahrenheit durante 10-12 minutos.)</i>
	Chicken Patty <i>(empanada de pollo)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 375 degrees Fahrenheit for 15 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 375 grados Fahrenheit durante 15 minutos.)</i>
	Fajita Chicken <i>(pollo fajita)</i>	3.4 ounces <i>(3.4 onza)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 15-18 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 400 grados Fahrenheit durante 15-18 minutos.)</i>
	Chicken Pieces <i>(Pedazos de pollo)</i>	2 ounces- either 1 thigh, 1 drumstick or 2 wings <i>(2 onzas, ya sea 1 muslo, 1 baqueta (pierna) o 2 alas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 18-20 minutes, or until internal temperature of the chicken is 165 degrees Fahrenheit. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 400 grados Fahrenheit durante 18-20 minutos, o hasta que la temperatura interna del pollo sea de 165 grados Fahrenheit.)</i>
	Hot Dog <i>(pancho)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in the refrigerator to thaw until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador para descongelar hasta que esté listo para calentar.)</i>	From refrigerator, bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 15 minutes. <i>(Del refrigerador, hornee en el horno a 400 grados Fahrenheit durante 15 minutos.)</i>
	Turkey Corn Dogs <i>(Perros de maíz de pavo)</i>	6 pieces <i>(6 piezas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 8-10 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 8-10 minutos.)</i>
	BBQ Pork Riblet Patty	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 8-10 minutes.





	<i>(Riblet de cerdo a la barbacoa)</i>			<i>(Del congelador, hornee en horno a 350 grados Fahrenheit durante 8-10 minutos.)</i>
	Meatballs <i>(albóndigas)</i>	4 meatballs <i>(4 albóndigas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, mix with portion of marinara, and bake in oven, covered, at 375 degrees Fahrenheit for 30 minutes. <i>(Del congelador, mezcle con una porción de marinara y hornee en el horno, cubierto, a 375 grados Fahrenheit durante 30 minutos.)</i>
	Steak– for cheese steak <i>(filete - para filete de queso)</i>	2.15 ounces <i>(2.15 onza)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, lay meat on a baking sheet. Bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 8-10 minutes. <i>(Del congelador, coloque la carne en una bandeja para hornear. Hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 8-10 minutos.)</i>
	Burger <i>(hamburguesa)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 7-10 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 7-10 minutos.)</i>
	Taco Meat <i>(carne de taco)</i>	3.5 ounces <i>(3.5 onza)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	Place in a microwave/oven safe bowl and heat in microwave/oven until steaming all the way through. <i>(Coloque en un recipiente apto para microondas/horno y caliéntelo en microondas/el horno hasta que esté completamente humeante.)</i>
	Egg & Cheese Omelet <i>(tortilla de huevo y queso)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in the refrigerator to thaw until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador para descongelar hasta que esté listo para calentar.)</i>	From refrigerator, bake in oven at 250 degrees Fahrenheit for 15-18 minutes. <i>(Del refrigerador, hornee en el horno a 250 grados Fahrenheit durante 15-18 minutos.)</i>
	Breakfast Sausage <i>(salchicha de desayuno)</i>	2 pieces <i>(2 piezas)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 10-14 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 10-14 minutos.)</i>

	<p>Deli Turkey & Deli Ham <i>(deli turquía y jamón)</i></p>	<p>2.5 ounces <i>(2.5 onzas)</i></p>	<p>Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i></p>	<p>Remove from refrigerator and assemble sandwich. <i>(Retire del refrigerador y ensamble el emparedado.)</i></p>
	<p>Italian Lunch Meats <i>(almuerzo italiano carne)</i></p>	<p>2 slices of each meat— 6 slices total <i>(2 rebanadas de cada carne - 6 rebanadas en total)</i></p>	<p>Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i></p>	<p>Remove from refrigerator and assemble sandwich. <i>(Retire del refrigerador y ensamble el emparedado.)</i></p>
	<p>Pizza Crunchers <i>(trituradores de pizza)</i></p>	<p>4 pieces <i>(4 piezas)</i></p>	<p>Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i></p>	<p>From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 15 minutes. If cheese becomes visible, remove from heat. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 15 minutos. Si el queso se hace visible, retírelo del fuego.)</i></p>
	<p>Mozzarella Sticks <i>(Palos de mozzarella)</i></p>	<p>6 sticks <i>(6 palos)</i></p>	<p>Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i></p>	<p>Microwaving not recommended. When cooking these, check product 1-2 minutes before indicated cooking time. If cheese becomes visible, remove from heat. From freezer, place on a baking sheet. Bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 9-10 minutes. <i>(No se recomienda el microondas. Cuando cocine estos, controle el producto 1-2 minutos antes del tiempo de cocción indicado. Si el queso se vuelve visible, retírelo del fuego. Del congelador, colóquelo en una bandeja para hornear. Hornee en horno a 350 grados Fahrenheit durante 9-10 minutos.)</i></p>
	<p>Pizza Stuffed Breadsticks <i>(palitos de pan rellenos de pizza)</i></p>	<p>2 Sticks <i>(2 palos)</i></p>	<p>Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i></p>	<p>From freezer, bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 14-17 minutes, or until internal temperature of the food reaches 165 degrees Fahrenheit. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 400 grados Fahrenheit durante 14-17 minutos, o hasta que la temperatura interna de</i></p>

				<i>la comida alcance los 165 grados Fahrenheit.)</i>
	French Bread Pizza <i>(pizza de pan francés)</i>	1 pizza	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 18-20 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 400 grados Fahrenheit durante 18-20 minutos.)</i>
	Pizza Slice <i>(porción de pizza)</i>	1 slice <i>(1 rebanada)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 13-17 minutes. <i>(Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 13-17 minutos.)</i>
	Quesadilla Pizza <i>(pizza de quesadilla)</i>	1 slice <i>(1 rebanada)</i>	Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From freezer, place on a baking sheet lined with parchment paper. Bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 19-23 minutes. <i>(Del congelador, coloque en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Hornee en horno a 400 grados Fahrenheit durante 19-23 minutos.)</i>
	Calzone	1 calzone	Place in the refrigerator to thaw until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador para descongelar hasta que esté listo para calentar.)</i>	After thawed in the refrigerator, bake in oven at 400 degrees Fahrenheit for 10-12 minutes. <i>(Después de descongelar en el refrigerador, hornee a 400 grados Fahrenheit durante 10-12 minutos.)</i>
	Peanut Butter <i>(mantequilla de maní)</i>	4 Tablespoons <i>(4 cucharadas)</i>	Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. <i>(Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Shredded Mozzarella Cheese <i>(queso mozzarella rallado)</i>	2 ounces <i>(2 onzas)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Cheese Stick <i>(palito de queso)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat.	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>






			<i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	
	American Cheese <i>(queso americano)</i>	Sandwiches with another protein – 2 slices. Sandwiches with no other protein– 5 slices. <i>(Sandwiches con otra proteína - 2 rebanadas.</i> <i>Sandwiches sin otras proteínas: 5 rebanadas.)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Shredded Cheddar Cheese <i>(queso cheddar rallado)</i>	Nachos- 2 ounces. Quesadilla– 1 ounce. <i>(Nachos- 2 onzas Quesadilla– 1 onza)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. (No se necesita calentamiento ni preparación.)
	Biscuit <i>(galleta)</i>	1 biscuit <i>(1 galleta)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	From refrigerator, bake in oven at 375 degrees Fahrenheit for 7-8 minutes. <i>(Del refrigerador, hornee en el horno a 375 grados Fahrenheit durante 7-8 minutos.)</i>
	Pretzel Bun <i>(bollo de pretzel)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in refrigerator until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para calentar.)</i>	From the refrigerator, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 3-5 minutes. Or, heat in microwave for 30-60 seconds. <i>(Del refrigerador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 3-5 minutos. O bien, caliente en el microondas durante 30-60 segundos.)</i>
	Sliced bread and rolls <i>(rebanadas de pan o panecillos)</i>	2 pieces of sliced bread or 1 roll <i>(2 piezas de pan rebanado o 1 rollo)</i>	Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. <i>(Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Rice <i>(arroz)</i>	1 Cup <i>(1 Taza)</i>	Place in refrigerator until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para calentar.)</i>	Place in a microwave/oven safe bowl and heat in microwave/oven until steaming all the way through. <i>(Coloque en un recipiente apto para microondas/horno y</i>




				<i>caliéntelo en microondas/el horno hasta que esté completamente humeante.)</i>
	Pasta <i>(pasta)</i>	1 Cup <i>(1 Taza)</i>	Place in refrigerator until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para calentar.)</i>	Place in a microwave/oven safe bowl and heat in microwave/oven until steaming all the way through. <i>(Coloque en un recipiente apto para microondas/horno y caliéntelo en microondas/el horno hasta que esté completamente humeante.)</i>
	Bagel <i>(rosquilla)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat in order to extend shelf life. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer para extender la vida útil.)</i>	No heating needed unless toasting is desired. <i>(No es necesario calentar a menos que se desee tostar.)</i>
	Tortilla	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat in order to extend shelf life. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer para extender la vida útil.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Goldfish, Cheez-Itz or other packaged crackers <i>(Goldfish, Cheez-Itz u otras galletas empaquetadas)</i>	1 each <i>(1 cada uno)</i>	Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. <i>(Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Vegetables <i>(Vegetales)</i>	$\frac{3}{4}$ cup or about 6 ounces. <i>($\frac{3}{4}$ taza o alrededor de 6 onzas.)</i>	Place in refrigerator until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para calentar.)</i>	Microwave: Place one portion in a microwave safe dish. Heat on high power until contents reach 165 degrees Fahrenheit. Halfway through, stop the microwave and stir contents. After done cooking, let stand for 5 minutes before eating. Stovetop: Place one portion in a pot or pan. Heat on the stove, stirring occasionally, until contents reach 165 degrees Fahrenheit. After done cooking, let stand for a 5 minutes before eating.

				<p><i>(Microondas: Coloque una porción en un plato apto para microondas. Caliente a alta potencia hasta que el contenido alcance 165 grados Fahrenheit. A la mitad, detenga el microondas y revuelva el contenido. Después de terminar de cocinar, deje reposar durante 5 minutos antes de comer. Estufa: Coloque una porción en una olla o sartén. Caliente en la estufa, revolviendo ocasionalmente, hasta que el contenido alcance 165 grados Fahrenheit. Después de terminar de cocinar, déjelo reposar durante 5 minutos antes de comer.)</i></p>
	Salsa	2 ounces (2 onzas)	Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Jelly <i>(jalea)</i>	1 ounce or 2 individual cups <i>(1 onza o 2 tazas individuales)</i>	Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. <i>(Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>
	Marinara Sauce <i>(salsa marinara)</i>	2 ounces (2 onzas)	Place in refrigerator until ready to heat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para calentar.)</i>	Place in a microwave/oven safe bowl and heat in microwave/oven until steaming all the way through. <i>(Coloque en un recipiente apto para microondas/horno y caliéntelo en microondas/el horno hasta que esté completamente humeante.)</i>
	Dressings for stir fry, wraps, sandwiches and salads <i>(Aderezos para salteados, wraps, sándwiches y ensaladas)</i>	2 ounces or 1 packet. <i>(2 onzas o 1 paquete.)</i>	Place in the refrigerator until ready to eat. <i>(Coloque en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i>	No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i>

	<p>Cereal Bowls (Tazón de cereal)</p>	<p>1 Bowl (1 cuenco)</p>	<p>Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. <i>(Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i></p>	<p>No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i></p>
	<p>Graham Crackers (Galletas Graham)</p>	<p>2 Packets (2 paquetes)</p>	<p>Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. <i>(Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</i></p>	<p>No heating or preparation needed. <i>(No se necesita calentamiento ni preparación.)</i></p>
	<p>Pillsbury Mini Pancakes- Maple or Strawberry (Mini panqueques Pillsbury: arce o fresa)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i></p>	<p>From frozen, heat in ovenable pouch. Bake in oven on a baking sheet at 350 degrees Fahrenheit for 13-15 minutes. Do not place pouches directly on oven rack. To heat in microwave, heat for 45 seconds on high. <i>(Congeladas, calentar en bolsa para hornear. Hornee en el horno en una bandeja para hornear a 350 grados Fahrenheit durante 13-15 minutos. No coloque las bolsas directamente sobre la rejilla del horno. Para calentar en microondas, caliente durante 45 segundos a temperatura alta.)</i></p>
	<p>Pillsbury Mini Cinni Cinnamon Rolls (Rollos Pillsbury Mini Cinni Cinnamon)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Place in freezer until ready to heat. <i>(Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</i></p>	<p>From frozen, heat in ovenable pouch. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit. Place pouches flat on baking sheet and cook for 10-12 minutes. Do not place pouches directly on oven rack. Consume within 6 hours of preparing. <i>(Congeladas, calentar en bolsa para hornear. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Coloque las bolsas sobre una bandeja para hornear y cocine durante 10-12 minutos. No coloque las bolsas directamente sobre la rejilla del horno. Consumir dentro de las 6 horas posteriores a la preparación.)</i></p>

	<p>Pillsbury Frudels- Apple or Cherry (Pillsbury Frudels- manzana o cereza)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Place in freezer until ready to heat. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</p>	<p>From frozen, heat in ovenable pouch. Bake in oven on baking sheet at 350 degrees Fahrenheit for 11-13 minutes. Do not place pouches directly on oven rack. (Congeladas, calentar en bolsa para hornear. Hornee en el horno sobre una bandeja para hornear a 350 grados Fahrenheit durante 11-13 minutos. No coloque las bolsas directamente sobre la rejilla del horno.)</p>
	<p>Pillsbury Mini Bagels filled with Strawberry or Cinnamon Cream Cheese (Mini bagels Pillsbury rellenos con queso crema de fresa o canela)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Place in the freezer until ready to heat or thaw. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar o descongelar.)</p>	<p>From frozen, heat in ovenable pouch. Bake in oven on baking sheet at 350 degrees Fahrenheit for 13-14 minutes. Consume within 6 hours of preparing. Or, thaw at room temperature for two hours prior to serving if you'd like to eat it cold. (De congelado, calentar en bolsa para hornear. Hornee en el horno en una bandeja para hornear a 350 grados Fahrenheit durante 13-14 minutos. Consumir dentro de las 6 horas posteriores a la preparación. O descongele a temperatura ambiente durante dos horas antes de servirlo si desea comerlo frío.)</p>
	<p>Eggos Waffle Pouch (Bolsa de gofres Eggos)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Place in the freezer until ready to heat or thaw. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar o descongelar.)</p>	<p>Heat in ovenable pouch. From freezer, bake in oven at 350 degrees Fahrenheit for 10-15 minutes. Do not place pouches directly on oven rack. Or, thaw in the refrigerator and consume cold. (Calentar en bolsa para hornear. Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante 10-15 minutos. No coloque las bolsas directamente sobre la rejilla del horno. O descongelar en el frigorífico y consumir frío.)</p>

	<p>Cocoa Puffs or Cinnamon Toast Crunch Soft, Filled Breakfast Bars (Cocoa Puffs o Cinnamon Toast Crunch Soft, barras de desayuno rellenas)</p>	<p>1 each (1 cada uno)</p>	<p>Place in freezer until ready to heat. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</p>	<p>From frozen, heat in ovenable pouch. Bake in oven on baking sheet at 350 degrees Fahrenheit for 13-14 minutes. Do not place pouches directly on oven rack. Or, thaw at room temperature for two hours prior to serving if you'd like to eat it cold. (De congelado, calentar en bolsa para hornear. Hornee en el horno en una bandeja para hornear a 350 grados Fahrenheit durante 13-14 minutos. No coloque las bolsas directamente sobre la rejilla del horno. O descongele a temperatura ambiente durante dos horas antes de servirlo si desea comerlo frío.)</p>
	<p>Apple Bites (picaduras de manzana)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Place in refrigerator until ready to eat. (Colocar en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</p>	<p>Thaw in refrigerator and consume. (Descongelar en nevera y consumir.)</p>
	<p>Mini Breakfast Loaf-Apple, Blueberry or Orange (Mini pan de desayuno: manzana, arándano o naranja)</p>	<p>1 Loaf (1 Pan)</p>	<p>Place in refrigerator until ready to eat. (Colocar en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</p>	<p>Thaw in refrigerator and consume. (Descongelar en nevera y consumir.)</p>
	<p>Cinnamon Roll (Rollo de canela)</p>	<p>1 each (1 cada uno)</p>	<p>Place in refrigerator until ready to eat. (Colocar en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</p>	<p>Thaw in refrigerator and consume. (Descongelar en nevera y consumir.)</p>
	<p>Pop Tart (Tarta Pop)</p>	<p>1 each (1 cada uno)</p>	<p>Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. (Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</p>	<p>No heating or preparation needed. (No se necesita calentamiento ni preparación.)</p>

	<p>Granola Bar- Nutri-Grain, Chewy, General Mills, Nature Valley (Barra de granola - Nutri-Grain, Chewy, General Mills, Nature Valley)</p>	<p>1 bar (1 barra)</p>	<p>Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. (Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</p>	<p>No heating or preparation needed. (No se necesita calentamiento ni preparación.)</p>
	<p>Crunch Mania French Toast or Cinnamon Bun (Galletas Crunch Mania: tostadas francesas o panecillo de canela)</p>	<p>1 Pouch (1 bolsa)</p>	<p>Can keep this at room temperature or refrigerator until ready to eat. (Puede mantener esto a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté listo para comer.)</p>	<p>No heating or preparation needed. (No se necesita calentamiento ni preparación.)</p>
	<p>Blueberry Muffin, Chocolate Chip Muffin or Corn Muffin (Muffin de arándanos, Muffin de chispas de chocolate, Muffin de maíz)</p>	<p>1 each (1 cada uno)</p>	<p>Place in freezer until ready to thaw and eat. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para descongelar y comer.)</p>	<p>Thaw muffin for approximately 2 hours and serve. Or, place in microwave for 30 seconds on high. Remove all packaging from product before placing in any heating device. (Descongele el muffin durante aproximadamente 2 horas y sirva. O colóquelo en el microondas durante 30 segundos a temperatura alta. Retire todo el embalaje del producto antes de colocarlo en cualquier dispositivo de calentamiento.)</p>
	<p>French Toast Sticks (Palitos de tostadas francesas)</p>	<p>4 Sticks (4 Palos)</p>	<p>Place in freezer until ready to heat. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</p>	<p>From freezer, bake in the oven at 350 degrees Fahrenheit for about 10 minutes, or until internal temperature of the food is 165 degrees F. (Del congelador, hornee en el horno a 350 grados Fahrenheit durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que la temperatura interna de la comida sea 165 grados F.)</p>
	<p>Pancakes (Panqueques)</p>	<p>2 pancake (2 panqueques)</p>	<p>Place in freezer until ready to heat. (Coloque en el congelador hasta que esté listo para calentar.)</p>	<p>Place pancakes on a microwave-safe plate. Microwave on high for 40-45 seconds. Let cool for 1 minute before serving.</p>

				<p><i>(Coloque los panqueques en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 40-45 segundos. Deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.)</i></p>
--	--	--	--	--