

# Chicken Parmesan Sandwich | Sándwich de Pollo a la Parmesana

## This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

## ¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

### Ingredients

#### Chicken Parmesan:

Chicken (chicken, may contain up to 3% retained water), skim milk (NONFAT MILK, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3), egg, all-purpose flour (Bleached enriched wheat flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), malted barley flour), unsalted butter (Vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil), skim milk, unsalted butter (cream), contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as preservatives), lemon juice (filtered water, lemon juice concentrate, sodium bisulfite (preservative), sodium benzoate (preservative) and lemon oil), parmesan cheese (Parmesan cheese(pasteurized part-skim cow's milk, cheese cultures, salt, enzymes), powdered cellulose added to prevent caking, natamycin (a natural mold inhibitor), ground black pepper.

#### Pasta sauce:

canned tomatoes (tomatoes, tomato juice, less than 2% of: salt, calcium chloride, citric acid), onion, carrots, celery, tomato paste, salt, balsamic vinegar (wine vinegar (sulfites), concentrated grape must, caramel color), sugar, garlic powder, ground black pepper, oregano, thyme, basil.

**Mozzarella cheese:** Low-moisture part-skim mozzarella cheese (cultured pasteurized part-skim milk, salt, enzymes), modified potato starch, powdered cellulose (to prevent caking), natamycin (a natural mold inhibitor)

#### Bread (Rich's frozen whole grain hoagie roll):

Whole wheat flour, enriched wheat flour (wheat flour, malted barley flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), water, contains 2% or less of the following ingredients: yeast, salt, sugar, sodium stearoyl lactylate, datem, soybean oil enzymes, calcium sulfate, calcium peroxide, ascorbic acid, calcium propionate (as a mold inhibitor).

**Sweet Potatoes:** Sweet potatoes, olive oil (canola oil, olive oil), salt, ground black pepper.

#### Strawberry Compote:

frozen strawberries, sugar.

### Ingredientes

#### Pollo a la parmesana:

Pollo (pollo, puede contener hasta un 3% de agua retenida), leche descremada (LECHE DESCREMADA, PALMITATO DE VITAMINA A, VITAMINA D3), huevo, harina de trigo todo uso (harina de trigo blanqueada enriquecida, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico, harina de cebada malteada), mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales [aceite de palma y de palmiste, aceite de soya], leche descremada, mantequilla sin sal [crema], contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A añadido, betacaroteno [color], ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio [como conservantes]), jugo de limón (agua filtrada, concentrado de jugo de limón, bisulfito de sodio [conservante], benzoato de sodio [conservante] y aceite de limón), queso parmesano (queso parmesano [leche de vaca parcialmente descremada pasteurizada, cultivos de queso, sal, enzimas], celulosa en polvo añadida para evitar la formación de grumos, natamicina [inhibidor natural del moho]), pimienta negra molida.

#### Salsa de pasta:

Tomates enlatados (tomates, jugo de tomate, menos del 2% de: sal, cloruro de calcio, ácido cítrico), cebolla, zanahorias, apio, pasta de tomate, sal, vinagre balsámico (vinagre de vino [sulfitos], mosto de uva concentrado, colorante caramelo), azúcar, ajo en polvo, pimienta negra molida, orégano, tomillo, albahaca.

#### Queso mozzarella:

Queso mozzarella semidescremado de baja humedad (leche semidescremada pasteurizada, sal, enzimas), almidón de papa modificado, celulosa en polvo (para evitar la formación de grumos), natamicina (inhibidor natural del moho).

Pan (panecillo de grano entero congelado Rich's):

Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), agua, contiene 2% o menos de los siguientes ingredientes: levadura, sal, azúcar, lactilato de estearoil de sodio, datem, aceite de soya, enzimas, sulfato de calcio, peróxido de calcio, ácido ascórbico, propionato de calcio (como inhibidor de moho).

#### Batatas:

Batatas (camotes), aceite de oliva (aceite de canola, aceite de oliva), sal, pimienta negra molida.

#### Compota de fresa:

Fresas congeladas, azúcar.

## Allergens

Contains milk, wheat, egg, soy

## Alérgenos

Contiene trigo, leche, soja, huevo

## Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	699
Protein	46g
Sodium	949mg
Carbohydrates	80g
Fiber	11g
Total Fat	22g

## Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	699
Proteína	46g
Sodio	949mg
Carbohidratos	80g
Fibra	11g
Grasa total	22g

## Heating Instructions

For best results, thaw meals in the refrigerator the day before consuming.

### Note before heating:

- If your meal includes **condiments, a muffin, bread, tortillas, or a butter pat**:
  - Peel back the film and remove **these items**.
  - Replace the film** before reheating.
- If your meal contains **condiment packets** (mayonnaise, mustard, ketchup):
  - Once thawed, **shake the packet** to restore its texture.

### Microwave heating instructions:

- Vent** all compartments by piercing the film with a fork or knife.
- Heat** the meal for 1½ to 2 minutes.
- Stir** contents and heat for an additional **1 to 1½ minutes** or until internal temperature is 165 F degrees or more.
- If your meal includes a **muffin, bread, or cornbread**, heat them **separately** for **10–15 seconds at a time** until warm.

**Note:** Heating times may vary depending on your microwave. Use within three days of defrosting.

## Instrucciones para Calentar

Para obtener mejores resultados, descongele las comidas en el refrigerador el día anterior a su consumo.

### Antes de calentar:

- Si su comida incluye **condimentos, un muffin, pan, tortillas o una barra de mantequilla**:
  - Retire la película protectora y retire estos ingredientes.
  - Vuelva a colocar la película protectora antes de recalentar.
- Si su comida contiene sobres de condimentos (mayonesa, mostaza, ketchup):
  - Una vez descongelados, agite el sobre para restaurar su textura.

### Instrucciones para calentar en el microondas:

- Ventile** todos los compartimentos perforando la película protectora con un tenedor o cuchillo.
- Caliente** la comida de 1.5 a 2 minutos.
- Remueva el contenido y caliente** de 1 a 1.5 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 74 °C o más.
- Si su comida incluye un **muffin, pan o pan de maíz**, **caliéntelos por separado de 10 a 15 segundos cada vez hasta que estén calientes**.

**Nota:** El tiempo de calentamiento puede variar según el microondas.

Consumir en los 3 días posteriores a la descongelación.

---

### Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use
- Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing
- Best if used by: [Insert Date]

### Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar
  - Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación
  - Mejor si se consume antes de: [Fecha]
- 

### Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

### Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

---

### About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.

**(970) 555-1234**

**[mealsupport@foodbanklarimer.org](mailto:mealsupport@foodbanklarimer.org)**

### Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

**(970) 555-1234**

**[mealsupport@foodbanklarimer.org](mailto:mealsupport@foodbanklarimer.org)**

### Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

