

# 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	649mg
Carbohydrates	80g
Fiber	11g
Total Fat	22g

### Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	699
Proteína	46g
Sodio	649mg
Carbohidratos	80g
Fibra	11g
Grasa total	22g

### Heating Instructions

#### Microwave (preferred):

1. Remove from freezer and peel back film slightly.
2. Heat on HIGH for 4–5 minutes.
3. Stir and heat for 1–2 more minutes if needed.
4. Let stand for 2 minutes before eating.

Do not refreeze after heating.

### Instrucciones para Calentar

#### Microondas (preferido):

1. Retire del congelador y retire parcialmente la película.
2. Caliente en ALTA potencia durante 4–5 minutos.
3. Revuelva y caliente 1–2 minutos más si es necesario.
4. Deje reposar 2 minutos antes de comer.

No vuelva a congelar después de calentar.

### Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.
- Consume within 24 hours of heating.
- Best if used by: [Insert Date]

### Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
- Consúmalo dentro de las 24 horas después de calentar.
- 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

