OVEN-READY • PRE-COOKED

BREADED WHOLE GRAIN FISH STICKS

1 OUNCE STICKS

LISTOS PARA HORNEAR • PALITOS DE PESCADO INTEGRALES EMPANIZADOS, PRECOCIDOS • PALITOS DE 1 ONZA

CN

Four 1.00 oz Prefried Whole Grain Breaded Fish Sticks provide 2.00 oz equivalent meat and 1.50 oz equivalent grains for Child Nutrition Meal Pattern Requirements. (Use of this statement and logo authorized by the Food and Nutrition Service, USDA 06/13.)

087790

Cuatro palitos de pescado empanizado integrales prefritos de 1.00 oz suministran 2.00 oz equivalentes de carne y 1.50 oz equivalentes de granos según los requisitos del patrón de alimentos para la nutrición infantil. (El uso de esta declaración y del logotipo está autorizado por el Servicio de Alimentos y Nutrición, USDA 06/13.)

087790

P26696V1

2 - 5 LB BAGS
NET WT/PESO NETO
10 LB (4.54 kg)

EST. No. 045

KEEP FROZEN/CONSÉRVESE CONGELADO

Nutrition Facts/Datos Nutricionales

Serving Size/Tamaño de porción 4 sticks/4 palitos (112g)
Servings Per Container/Porciones por recipiente About/Aprox. 40

Amount Per Serving/Cantidad por porción	% Daily Value*/% de valor diario*
Calories/Calorías 230	
Calories from Fat/Calorías de grasa 80	
Total Fat/Grasa total 9g	**14%**
Saturated Fat/Grasa saturada 1.5g	**8%**
Trans Fat/Grasa *trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 50mg	**17%**
Sodium/Sodio 200mg	**8%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato total 22g	**7%**
Dietary Fiber/Fibra dietética 3g	**12%**
Sugars/Azúcares 1g	
Protein/Proteína 15g	
Vitamin/Vitamina A 0% • Vitamin/Vitamina C 0%	
Calcium/Calcio 2% • Iron/Hierro 6%	

1A0713

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
*Porcentajes de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades de calorías:

	Calories/Calorías:	2,000	2,500
Total Fat/Grasa total	Less than/Menos de	65g	80g
Saturated Fat/Grasa saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra dietética		25g	30g

INGREDIENTS:
64.2% ALASKA POLLOCK; 35.8% BATTER AND BREADING; WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, MODIFIED CORN STARCH, WHOLE YELLOW CORN MEAL, CONTAINS 2% OR LESS OF: ENRICHED WHEAT FLOUR (FLOUR, NIACIN, FERROUS SULFATE, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), SUGAR, YEAST, GARLIC POWDER, ONION POWDER, SALT, SPICES, CORN SYRUP SOLIDS, LEAVENING (SODIUM BICARBONATE, SODIUM ALUMINUM PHOSPHATE), CONCENTRATED LEMON JUICE, NATURAL FLAVOR, CITRIC ACID. PREFRIED IN CANOLA, COTTONSEED, AND/OR SOYBEAN OIL.
CONTAINS: FISH (POLLOCK), WHEAT

INGREDIENTES:
64.2% DE ABAJEDO DE ALASKA; 35.8% DE REBOZO Y EMPANIZADO; HARINA DE TRIGO INTEGRAL, AGUA, ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO, MAÍZ AMARILLO INTEGRAL, CONTIENE 2% O MENOS DE: HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA (HARINA, NIACINA, SULFATO FERROSO, MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO), AZÚCAR, LEVADURA, AJO EN POLVO, CEBOLLA EN POLVO, SAL, ESPECIAS, SÓLIDOS DE JARABE DE MAÍZ, FERMENTO (BICARBONATO DE SODIO, FOSFATO ALUMÍNICO DE SODIO), JUGO DE LIMÓN CONCENTRADO, SABOR NATURAL, ÁCIDO CÍTRICO. PREFRITOS EN ACEITE DE CANOLA, DE SEMILLA DE ALGODÓN O DE SOYA.
CONTIENE: PESCADO (ABADEJO), TRIGO

ADDITIONAL INFORMATION IS AVAILABLE BY CALLING GFS CUSTOMER SERVICE
800-968-6474
www.gfs.com

PREPARATION INSTRUCTIONS:
Keep frozen until ready to use. Do not refreeze.
CONVECTION OVEN:
Preheat oven to 400°F. Place frozen fish in a single layer on a nonstick baking sheet, then place on center rack in oven. Bake for 13-16 minutes.
CONVENTIONAL OVEN:
Preheat oven to 425°F. Place frozen fish in a single layer on a nonstick baking sheet, then place on center rack in oven. Bake for 15-20 minutes.
NOTE: Appliances vary, adjust accordingly. Product must be cooked to an internal temperature of 165°F as measured by a thermometer.

INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN:
Manténgalo congelado hasta que esté listo para usarlo. No lo vuelva a congelar.
HORNO DE CONVECCIÓN:
Precaliente el horno a 400 °F. Coloque el pescado congelado en una sola capa en una bandeja para hornear antiadherente y luego coloque sobre la parrilla intermedia del horno. Hornee de 13 a 16 minutos.
HORNO CONVENCIONAL:
Precaliente el horno a 425 °F. Coloque el pescado congelado en una sola capa en una bandeja para hornear antiadherente y luego coloque sobre la parrilla intermedia del horno. Hornee de 15 a 20 minutos.
NOTA: Los electrodomésticos varían, ajuste según corresponda. El producto debe cocinarse a una temperatura interna de 165°F según lo mida un termómetro.

Reorder No.
No. de Reorden **501391**

100 93901 69006 4