

LISTA DE BOCADILLOS APROVADOS **DE VALE ELEMENTARY 2020 – 2021**

Por favor, evite las meriendas que contienen cacahuates, harina de cacahuete, aceite de cacahuete o mantequilla de cacahuete u otros frutos secos. Esto incluye aperitivos con almendras, cocos, nueces de Brasil, anacardos, avellanas, nueces de macadamia, pecanas, piñones, pistachos, y nueces.

TODOS LOS BOCADILLOS DEBEN TENER UNA ETIQUETA QUE PUEDA SER REVISADA POR EL PERSONAL DE LA ESCUELA, YA QUE ALGUNAS COMPAÑÍAS CAMBIAN SU LISTA DE INGREDIENTES CON EL TIEMPO.

Tenga en cuenta que estas son sugerencias. Si decide comprar algo que no está en esta lista, por favor lea la etiqueta cuidadosamente, incluyendo dónde fue fabricada.

Gracias por su consideración y apoyo en mantener nuestros alumnos con alergias a alimentos seguros y evitar una reacción alérgica mortal en la escuela.

I. BOCADILLOS SALUDABLES (meriendas para la clase)

A. FRUTAS/VEGETALES

- * Cualquier fruta fresca (manzanas, plátanos, mandarinas, uvas, melones, peras, ciruelas, moras, naranjas, duraznos, fresas, etc.)
- * Manzanas de Crunch Pak
- * Pasas de uva, arándanos y otros frutos secos (no chocolate o cubiertos de yogurt)
- * Verduras (zanahorias, brócoli, apio, rodajas de pepino, tomatitos, tiras de pimiento, etc.)

B. QUESO/CARNES FRIAS/LACTEOS

- * Quesos (Tillamook)
- * Kraft Handy-aperitivos con queso (con palillos rojos)
- * Requesón
- * Todas las carnes como el jamón
- * Yogurt griego
- * Yogurt/Gogurts (Yoplait, Tillamook y Great Value)

Por favor note: *las etiquetas de ingredientes pueden cambiar con el tiempo, lo que siempre se recomienda que lea la etiqueta antes de comprar snacks. Por favor, lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de que los productos sean libres de nueces y cacahuates. Esto incluye etiquetas que leer "puede contener residuos de cacahuates, nueces" o "Fabricado en la planta o maquinaria que también procesa nueces/cacahuates".*

II. GALLETAS Y BOCADILLOS PARA LA CLASE

- * Animal crackers (Austin Zoo, Barnum)
- * Annie's Bunnies
- * Bagels
- * Brenton Brand crackers
- * Cereals:
 - o Cheerios (NOT Honey Nut or Frosted), Chex (Rice, Corn, Wheat), Cinnamon Toast Crunch, Corn Flakes, Crispix, Frosted Mini-Wheats, Kix plain, Life (Not Vanilla Yogurt Crunch)
- * Cheez-Its, Cheese Nips, Better Cheddars
- * Cheez-It Party Mix/Munchie Party Mixes
- * Fig Newtons (todos los sabores)
- * Fruit snacks (tree top, twists, gushers, roll-ups, etc.)
- * Gensoy Soy Crisps
- * Goldfish Pepperidge Farm
- * Graham crackers, Graham cracker sticks
 - * Kashi Tasty Little Crackers
- * Nabisco Toasted Chips Ritz snack mix
- * Nature's Bakery fig bar
- * New Nabisco 100 Calorie Packs
- * Nutrigrain cereal bars/yogurt bars
- * Pirates Booty
- * Popcorn
- * Potato Soy Crisps
- * Pretzels
- * Rice Cakes, plain or salt-free (NO Quaker brand)
- * Ritz crackers/dinosaurs/sticks (NO Ritz bits or sandwiches)
- * Ritz crackers (classic cheddar, four cheeses)
- * Quaker Quakes (mini rice cakes), Mini Delights (todos los sabores)
- * Saltines, Oyster crackers
- * Small bagels (Lenders, Franz or Thomas brand) with cream cheese (no nueces ni semillas)
- * Special K Red berry Bars
- * Special K Pastry Crisps
- * Special K snack bites
- * Teddy Grahams o Teddy Graham
- * Town House, Club, Toasteds
- * Triscuits, Wheat Thins, Vegetable Thins (todos los sabores)
- * Wheatables, Air Crisps, Munch'ems, Keebler Snack Stix
- * Wheaties

Por favor note: *las etiquetas de ingredientes pueden cambiar con el tiempo, lo que siempre se recomienda que lea la etiqueta antes de comprar snacks. Por favor, lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de que los productos sean libres de nueces y cacahuates. Esto incluye etiquetas que leer "puede contener residuos de cacahuates, nueces" o "Fabricado en la planta o maquinaria que también procesa nueces/cacahuates".*

III. **BOCADILLOS ESPECIALES** (para fiestas/cumpleaños u otros festejos)

A. GALLETAS

- * Annie's (avena y pasas, chispas de chocolate, doble chispa de chocolate)
- * Kellogg's brand Rice Krispie Treats (original)
- * Keebler Fudge Stripes, Fudge Grahams,
- * Nabisco – Lorna Doone Shortbread
- * Gripz Chips Ahoy
- * Lucy's chocolate chip cookies
- * Oreos (regular o golden)
- * Pop Tarts
- * Pop Tarts Snack Sticks
- * Cereales: Corn Pops, Fruit Loops, Captain Crunch (reg.), Apple Jacks
- * Vanilla wafers

B. DONAS/PANESITOS (evite comprar productos de panadería)

- * Hostess Cupcakes
- * Hostess Ding Dongs
- * Hostess Donuts (frosted, glazed, powdered)
- * Hostess Twinkies
- * Pillsbury cinnamon rolls
- * Pillsbury crescent rolls
- * Pillsbury biscuits

C. SABRITAS

- * Bugles
- * Cheetos
- * Doritos
- * Fritos
- * Kettle chips
- * Lay's potato chips
- * Pop chips
- * Pringles
- * Sun Chips
- * Tostitos
- * Veggie straws

Por favor note: *las etiquetas de ingredientes pueden cambiar con el tiempo, lo que siempre se recomienda que lea la etiqueta antes de comprar snacks. Por favor, lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de que los productos sean libres nueces y cacahuates. Esto incluye etiquetas que leer "puede contener residuos de cacahuates, nueces" o "Fabricado en la planta o maquinaria que también procesa nueces/cacahuates".*

D. DULCES

- * Air Heads
- * Blow pops
- * Dum-Dum suckers
- * Gummy Bears/Worms
- * Hersey Kisses – Milk Chocolate
- * Hersey Kissables
- * Hersey bar (1.55 oz.)
- * Hersey chocolate chips
- * Jolly Ranchers
- * Junior Mints
- * Laffy Taffy
- * Life Savers (de gomita o dulce duro)
- * Mike and Ike's
- * Milk Duds
- * Mints
- * Nerds
- * Pixie Sticks
- * Ring Pops
- * Rolos
- * Skittles
- * Smarties
- * Spree
- * Starburst
- * Swedish fish
- * Twizzlers

E. NIEVES/PALETAS DE HIELO

- * Breyers Natural Vanilla
- * Dreyers slow churned
- * Barras de Healthy Choice Fudge
- * Conos para nieve (marca Joy or Keebler)
- * Minute Maid Juice Bars
- * Outshine Fruit and Veggie Bars
- * Paletas de hielo (revise las etiquetas, algunos tienen advertencias en cuanto a procesamiento alrededor de las nueces)
- *Philli Swirl Swirlstix

Por favor note: *las etiquetas de ingredientes pueden cambiar con el tiempo, lo que siempre se recomienda que lea la etiqueta antes de comprar snacks. Por favor, lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de que los productos sean libres de nueces y cacahuates. Esto incluye etiquetas que leer "puede contener residuos de cacahuates, nueces" o "Fabricado en la planta o maquinaria que también procesa nueces/cacahuates".*