

## **Lista de Bocadillos Aprobada por el Comité de Bienestar**

1/03/2023

El Comité de Bienestar recomienda que se proporcione una variedad de bocadillos. Se recomienda que alimentos de cada categoría listados continuación se incluyan semanalmente.

Tenga en cuenta las alergias a comida y las condiciones de salud médica al planificar y servir bocadillos. Es mejor evitar los bocadillos que incluyen cacahuates y nueces.

Nota: Las etiquetas de los alimentos y los ingredientes pueden cambiar con el tiempo, por lo que siempre se recomienda que lea la etiqueta antes de comprar los aperitivos. Esto incluye etiquetas que dicen "Puede contener restos de cacahuates/nueces" o "Fabricado en equipos que también procesan nueces".

### ***Estante estable:***

#### **Frutas y Vegetales:**

Puré de manzana

Vegetales curtidos

Olivos

Pasas y frutos secos

#### **Granos/Carbohidratos:**

Bagel, pequeño, con queso crema

Cheerios, Chex u otros cereales secos bajos en azúcar

Chips y salsa

Fig Newtons

Goldfish u otras galletas de sabor a queso

Galletas Graham, original

Kashi u otra barra de cereal/granola \*bajos en azúcar

Pirate's Booty

Palomitas, sabor regular de mantequilla/sal

Pretzels

Rice cakes

Galletas saladas o de almejas

Sunchips

Triscuits u otras galletas de grano entero

#### **Proteínas/Grasas Saludables:**

Garbanzon tostados, granos de soya, semillas de calabaza o de girasol

### ***Alimentos perecederos:***

#### **Lácteos:**

Yogurt

Palillos de queso

#### **Frutas:**

Manzanas (incluyendo manzanas de Crunch Pak)

Bananas

Uvas

Naranjas/Mandarinas

Peras

Ciruelas

Fresas u otras berries

#### **Vegetales:**

Chile morrón

Brócoli

Zanahoria

Apio

Tomates Cherry

Pepinos

Puede incluir aderezo Ranch, humus, o mantequilla SunButter con las frutas y verduras.

*\*\*Esta lista no incluye bocadillos sugeridos para cumpleaños y celebraciones. Todos los bocadillos para cumpleaños y celebraciones deben comprarse en tiendas y contener una lista de ingredientes. No se permiten bocadillos hechos en casa debido a las alergias severas de los estudiantes.*