



### **Bocadillos para las Celebraciones en el Salón de Clases**

Se recomienda que la comida que se sirve en los salones de clase cumpla con las pautas de bienestar del distrito. A continuación se encuentra una lista de muestra de los alimentos aprobados para Celebraciones Saludables en el salón de clase de hijo/a. Estos artículos están disponibles en las tiendas locales y con el Departamento de Servicios de Nutrición del distrito.

- \*Platón de Fruta Fresca Preparado Comercialmente Listo para Servirse
- \*Galletas Teddy Grahams de Canela, miel, chocolate y chispas de chocolate de 1.25 oz.
- \*BelVita Soft Baked Oats & Chocolate or Banana Bread Bar 1.76 oz
- \*Paquete Cheez-It de grano entero o Goldfish
- \*Barra de granola suave 0.84 oz
- \*Bolsas de palomitas de maíz con mantequilla sin grasa Act II
- \*Barra de avena con chispas de chocolate Betty Crocker 1.24 oz
- \*Doritos Reducidos en Grasa Cool Ranch o Nacho Cheese Tortilla Chips 0.70 oz
- \*papas fritas Baked Lays BBQ, original, crema agria y cebolla, o con queso cheddar 0.875 oz
- \*Plato de verduras frescas con o sin aderezo preparado comercialmente listo para servir
- \*Golosinas Rice Krispy .78 oz. (arroz integral)
- \*Frito-Lay Munchies Munch Mix Snack Mix
- \*Pop Tarts de grano entero Kellogg's - Todos los sabores
- \*Palitos de queso 1 oz.
- \*Yogur Yoplait Reducido en Grasa - Todos los Sabores
- \*Batidos de yogurt Dannon Danimals 4 oz
- \*Vasito de Puré de Manzana Natural 4 oz.
- \*Mini Caja de Pasas Sun Maid 1 oz.
- \*Barra de 100 % frutas congeladas Minute Maid (cereza, naranja, uva)
- \*Barras de helado de menos de 150 calorías cada una, la leche debe ser el primer ingrediente
- \*Trail mix con solo frutos secos y nueces y/o semillas, sin azúcares ni grasas añadidas
- \*Jugo 100% Fruta o Verdura Sin Azúcares Añadidos
- \*Leche sin sabor o con sabor baja en grasa y sin grasa

Pautas para celebraciones saludables:

- ★ Todos los bocadillos deben tener 200 calorías o menos
- ★ Todos los bocadillos deben tener menos del 35 % de azúcar por peso
- ★ No deben contener más de 200 mg de sodio por porción
- ★ Debe contener 0 gramos de grasas trans
- ★ Debe contener menos del 35% de calorías de grasa total

No se permiten bocadillos caseros según lo regulado por el código de salud. Para preguntas más específicas, por favor llame a Servicios de Nutrición al 503.565.4047

*Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.*