



MENÚ OPCIONAL PARA FIESTAS EN EL SALÓN DE CLASES

La siguiente es una guía que se utilizará para todas las celebraciones en el salón de clases de acuerdo con la Política de bienestar del distrito. Según las pautas establecidas por la Junta de Educación basadas en las recomendaciones de los padres, maestros y administradores, **no habrá comida en ninguna fiesta de cumpleaños en el Distrito 34.**

Estas pautas son para las aulas y fiestas de equipo que ocurren durante el año.

Los alimentos representados en estas listas de menú para fiestas patrocinadas por la escuela son alimentos elegidos de una variedad de recursos que incluyen las Pautas dietéticas para estadounidenses, la Asociación del corazón, kidshealth.org, el USDA y la Pirámide de la Guía de alimentos. Los alimentos elegidos para las fiestas deben tener un valor nutritivo y ser bajos en grasa, azúcar y calorías. ¡Nuestros niños necesitan nuestro apoyo para elegir los alimentos que beneficiarán sus cuerpos y mentes! Para proporcionar un equilibrio de alimentos saludables; Se debe ofrecer una variedad de alimentos de cada categoría en el momento de la celebración. Tenga en cuenta las restricciones de alimentos en el aula particular. Consulte al maestro para averiguar si hay algún alimento que no esté permitido debido a restricciones de alergia.

Los alimentos, incluidas las frutas y verduras, deben comprarse en la tienda y no deben manipularse ni prepararse antes de la fiesta. Por favor de traerlos en el empaque original a la escuela.

Menú Opcional para fiestas en el salón de clases

Proporcione los artículos comprados en la tienda de cada una de las siguientes categorías.

- Vegetables
- Frutas
- Granos
- Lácteo
- Bebidas

Verduras: proporcione un mínimo de dos para servir el número en la fiesta ¡Las verduras son excelentes bocadillos! Se pueden comprar bandejas o bolsas de vegetales precortados (recuerde no abrir el empaque antes de la fiesta). Con previo aviso, muchas tiendas prepararán su bandeja según sus especificaciones. Algunos favoritos probados por niños incluyen:

- Pimientos rojos
- Brócoli
- Tomates Uva
- Zanahorias (palitos o mini)
- Chícharos (sugar snap pea)
- Palitos de apio
- Pepino (palitos o rebanadas)

Frutas: proporcione un mínimo de dos para servir el número en la fiesta Al igual que las verduras, cualquier fruta es un buen aperitivo. De la misma manera que con las verduras, muchas tiendas preparan su bandeja según sus especificaciones, incluso en brochetas o bandejas. La fruta también se puede servir sola o con un yogur bajo en grasa como salsa. La temporada dictará la mejor fruta para comprar. Algunos favoritos probados por niños incluyen:

- Manzana
- Platano
- Fresas
- Sandía
- Melón
- Uvas
- Piña
- Kiwi
- Bayas (moras, frambuesas o zarzamoras)
- Frutas secas como arándanos secos, pasas, ciruelas o chabacano.
- Papayas o Mangos
- Paletas de frutas congeladas

Menú Opcional para fiestas en el salón de clases

Granos: proporcione un mínimo de dos para servir el número en la fiesta Los productos alimenticios integrales que proporcionan fibra son excelentes refrigerios. Traiga estos artículos en el embalaje original de la tienda.

- Pretzels
- Rebanadas de Pita
- Cereales integrales para el desayuno con azúcar reducido (como Cheerios)
- Bagels
- Galletas como Triscuits o Wheat Thins
- Pan integral cortado en formas interesantes (servido con queso)
- Palomitas de maíz simples o con sabor
- Pastel de arroz
- Barras de avena
- Hummus (simples o con sabor)
- Totopos con salsa
- Galletas integrales Graham (regulares o forma de oso)
- Galletas tipo Goldfish (type), cualquier sabor
- Mini magdalenas

Lácteos: proporcione un mínimo de dos para servir el número en la fiesta Los quesos y el yogur bajos en grasa son elementos populares del menú entre los niños y son extremadamente ricos en nutrientes. Traiga estos artículos en el embalaje original de la tienda.

- Cubos o rebanadas de queso
- Queso en tiras
- Tazas o paletas de yogurt congelado
- Pops de pudín congelado
- Tazas De Pudín
- Yogur

Bebidas: proporcione un mínimo de dos para servir el número en la fiesta. Las bebidas deben proporcionarse como parte del menú. Por favor traiga estos artículos en el empaque original de la tienda.

- Agua pura; sin azúcar, sin sabor y sin gas
- Batidos de frutas hechos con fruta y leche baja en grasa o yogurt
- Leche entera o con sabor (chocolate, fresa o vainilla)
- Jugo que es al menos 50% de jugo de fruta real

Menú Opcional para fiestas en el salón de clases

Si elige otras ideas para proporcionar: comuníquese con el Departamento de Servicio de Alimentos para la aprobación de cualquier artículo que no esté en la lista.

- Sandwiches cortados por la tienda en formas interesantes hechas con carnes bajas en sodio y bajas en grasa
- Trail mix hecho sin nueces

[Haga clic en este enlace para averiguar si un alimento se ajusta a las Pautas de bienestar](#)

Ejemplos de menús para fiestas en el salón

Halloween

- Bandeja de verduras que contiene palitos de zanahoria, palitos de apio, tomates uva y brócoli
- Manzanas y uvas
- Pretzels y palomitas de maíz
- Tazas de pudín
- Jugo rojo
- Sándwiches cortados en forma de murciélago o calabaza por la tienda

Fiesta de invierno

- Bandeja de verduras con tiras de pimiento rojo y verde, brócoli y zanahorias baby

- Bandeja de frutas que contiene piña, kiwi, uvas y melón
- Galletas Teddy Grahams y Goldfish
- Cadena de queso
- Agua embotellada

Fiesta de San Valentín

- Tiras de pimiento rojo, tomates uva
- Bandeja de frutas que contiene sandía, fresas y uvas rojas.
- Mini magdalenas
- Yogurt
- Jugo de cereza