



MADISON METROPOLITAN
SCHOOL DISTRICT

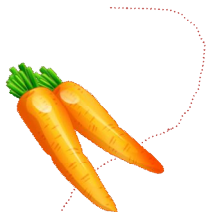


Lista de meriendas saludables en el aula

Aprovado para el año escolar 2014-15

Distrito Escolar Metropolitano de Madison

La lista de meriendas saludables en el aula del Distrito Escolar Metropolitano de Madison fue desarrollada para proporcionar orientación a los padres de familia en la selección de aperitivos saludables y libres de nueces* en el aula de clases.



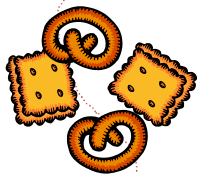
- Las meriendas no deben ser demasiado complicadas para que los profesores sirvan en el salón.
- Las meriendas deben ser atractivas y sabrosas para los niños.
- Por favor corte las frutas y verduras para servir con facilidad. Utilice bolsitas de bocadillos para un fácil manejo.
- Para evitar que las rebanadas de manzana y peras se pongan marrones, ¡écheles unas gotas de jugo de limón!
- Por favor traiga servilletas, vasos y otros utensilios según sea necesario. Los profesores no tienen estas provisiones en sus aulas.
- Las frutas, verduras, salsas saludables, yogurt, queso, alimentos integrales, y otras opciones saludables como fruta seca o palomitas de maíz caseras, son las meriendas preferidas.
- Los profesores no pueden calentar las meriendas en los hornos microondas. Si desea traer palomitas de maíz, por favor hágalas en casa y póngalas en bolsitas antes de traerlas a la escuela.
- No hay refrigeración disponible para las meriendas. Si se necesita refrigeración, coloque los bocadillos en una hielera.
- De acuerdo a las nuevas guías del USDA, menos del 35 por ciento del total de calorías deben provenir de las grasas, y menos del 10 por ciento de grasas saturadas.

Estos alimentos **NO** son meriendas aceptables en el aula:

- Maní (cacahuetes), almendras, anacardos y otros frutos secos.
- Caramelos
- Productos horneados y pastelillos
- Granola o barras de granola
- Chex u otras mezclas de cereales

Para la lista completa de meriendas en el aula del Madison Metropolitan School District, visite:

<https://boeweb.madison.k12.wi.us/node/1438>.



*Las meriendas que contienen maní o frutos secos, no están permitidas. Esto incluye aperitivos que contienen almendras, nueces de Brasil, anacardos, avellanas, macadamias, pacanas, piñones, pistachos, nueces y/o semillas de sésamo. **Los elementos de esta lista han sido seleccionados porque, en este momento, no contienen maní u otros productos con nueces. Estos artículos NO han sido revisados para otros alérgenos principales.** Animamos a los padres (y profesores) de niños con alergias alimentarias que verifiquen las etiquetas de productos **todo el tiempo** para asegurarse de que los productos estén libres de los alérgenos que afectan a sus niños, que estén libres de contaminación cruzada, y que sean seguros para su consumo. Verificar los sitios web del fabricante también puede proporcionar información útil.

¿Preguntas?

Contacte a la enfermera
de su escuela.

Opciones preferidas

Fruta fresca (lavada)

- Naranjas, mandarinas
- Manzanas
- Plátanos
- Uvas
- Peras
- Ciruelas
- Bayas (p. ej. Fresas, arándanos, frambuesas, moras negras, cerezas)
- Duraznos, nectarinas
- Melón, sandía, melón verde, papaya
- Higos
- Mangos
- Piñas
- Kiwis

Fruta seca, etc. (poco o nada de azúcar añadida) **Marca**

Frambuesas, albaricoque, plátanos, carambolas, peras, duraznos o argollas de manzana (regular o canela)	Sunny Day (Woodman's)
Higos	Organic Made in Nature (Costco)
Mangos secos	Happy Valley Farms (Costco)
Duraznos en trozos	Stoneridge Orchards (Costco)
Mezcla de bayas naturales: fresas, frambuesas o cerezas	Stoneridge Orchards (Hy-vee)
Albaricoque o ciruelas	Sunsweet (Costco)
Manzana, Manzana con canela o fresa-plátano	Kirklands Real Sliced Fruit (Costco)
Pasas	Earthbound Farms (Hy-Vee)
Pasas	Newtons Own (Hy-Vee)
Pasas	SunMaid (Woodman's)
Craisins (arándanos secos)	Ocean Spray (Woodman's)
Puré de manzana natural	Mott's (Woodman's, Costco)
Puré de manzana natural sin azúcar	Great Value (WalMart)
Puré de manzana orgánico	Trader Joe's



Opciones preferidas

Verduras frescas

- Zanahoria
- Apio
- Pepino
- Brócoli
- Coliflor
- Pimiento cortado
- Arveja china, arveja, edamame
- Tomates “cherry”
- Camotes o chirivía
- Remolacha en rodajas
- Jícama
- Calabacín, Calabaza de verano

Salsas/dips y cremas para untar (LIBRE DE NUECES SOLAMENTE)

Tipo	Marca
Baba ghanoush (pasta a base de puré de berenjena)	Sabra
Salsa para verduras de yogurt griego con pepino y eneldo	Sabra
Dip de enchilada de habichuelas negras	Frito
Dip de habichuelas negras, suave	Hy-Vee
Dip de habichuelas pinto o blancas	Desert Pepper (Hy-Vee)
Salsa - suave	Hy-Vee, Newman's Own, Mrs. Renfro's, Chi Chi's, Pace
Guacamole, pimiento morrón–mango	Wholly Guacamole
Guacamole	Dean's-Plain, Marie's, Wholly Guacamole Original)

Opciones preferidas

Granos y lácteos

Pan/Tortilla	Marca
Pan integral, pan integral con miel, pan blanco, pan sin levadura tradicional blanco	Kangaroo Pita Pocket (Woodman's)
Pan integral u blanco original	Pan pita Trader Joe's
Mini bagels, simple	Hy-Vee Brand (Hy-Vee)
Simple, mora, cebolla, pasas y canela o tomates secos	1st National Bagel Company
Pan simple o integral	Market Pantry (Target)
Simples o integrales	Sara Lee Bagels
Simples	Thomas Mini Bagels
Yogurt	Marca
Vasos individuales de yogurt griego sin grasa (múltiples sabores)	Hy-Vee
Vasos de yogurt individuales Yo-Lite	A & E
Vasos de yogurt individuales Yoplait	Yoplait
Vasos de yogurt orgánico	Trader Joe's
Queso	Marca
Tiras de queso (mozzarella light)	Sargento
Tiras de queso (Colby-Jack bajo en grasas)	Sargento
Tiras de queso (2% mozzarella)	Kraft
Tiras de queso (2% mozzarella y trenzas de cheddar)	Hy-Vee
2% Cheddar y cubos de queso Monterrey Jack	Kraft

Opciones preferidas

Otras meriendas saludables

Palomitas de maíz		Marca
Skinny Pop Popcorn (pre-hecho; bolsas pequeñas)		Costco
Skinny Pop Popcorn (pre-hecho; bolsas grandes)		Costco, Woodmans, Whole Foods
Pastel de arroz ("Rice Cake")		Marca
Pastel de arroz de manzana-canela		Quaker Oats
Pastel de arroz bajo en sal		Quaker Oats
Pastel de arroz (manzana-canela o simples)		Hy-Vee Brand (Hy-Vee)
Dolmas		Marca
Hoja de parra vegetariana con relleno		Frankly Fresh (Costco)

Opciones preferidas

Ideas de meriendas diversas con los elementos mencionados en la parte superior

Tortillas de maíz bajas en grasa y guacamole o salsa	Mini-zanahorias en aceitunas
Pimiento en tajadas, zanahorias y salsa de habichuelas negras	Mezcla de Cheerios, bayas secas y pretzels
Calabacín en rodajas y baba ganoush	Hummus en mitades de bagel
Brochetas de uvas y cubos de queso (usando palillos de dientes)	Fresas con yogurt

Opciones aceptables

Cereal	Marca
Chex (manzana con canela)	General Mills
Chex (chocolate)	General Mills
Chex (vainilla)	General Mills
Chex (arroz)	General Mills
Chex (maíz)	General Mills
Chex (integral)	General Mills
Chex (canela)	General Mills
Toasted Corn Cereal	Great Value (Walmart)
Toasted Rice Cereal	Great Value (Walmart)
Toasted Wheat Cereal	Great Value (Walmart)
Crisp Rice	Great Value (Walmart)
Frosted Shredded Wheat	Great Value (Walmart)
Crispix	Kelloggs
Frosted Mini Wheats	Kelloggs
Frosted Mini Spooners	Malt-o-Meal
Honey Buzzers	Malt-o-Meal
Cinnamon Oat Bites	Market Pantry (Target)
Frosted Shredded Wheat	Market Pantry (Target)
Frosted Shredded Wheat– fresas	Market Pantry (Target)
Toasted Oats	Market Pantry (Target)
Toasted Cinnamon Squares	Mom's Best (Woodman's)
Toasted Wheat-fuls (regular)	Mom's Best (Woodman's)
Toasted Wheat-fuls (Blue-Pom)	Mom's Best (Woodman's)
Life (original)	Quaker
Life (canela)	Quaker
Crispy Rice	Shur Fine (Woodman's)
Crunchy Corn o Crunchy Corn & Rice	Shur Fine (Woodman's)
Shredded Wheat	Shur Fine (Woodman's)
Shredded Wheat ("frosted")	Shur Fine (Woodman's)
Toasted Oats	Shur Fine (Woodman's)
Corn Flakes	Shur Fine (Woodman's)
Toasted Oats	Hy-Top (Woodman's)
Tasteeos	Hy-Vee Brand (Hy-Vee)
Simple Living Oat Cereal (original)	Hy-Vee Brand (Hy-Vee)
Simple Living Oat Cereal (canela)	Hy-Vee Brand (Hy-Vee)



Opciones aceptables

Galletas saladas	Marca
Galletas mantecosas	Great Value (Walmart)
Town House Pita (sal marina, hierbas mediterráneas)	Keebler
Graham	Market Pantry (Target)
Thin Wheats	Market Pantry (Target)
Woven Wheats	Market Pantry (Target)
Cheese Nips (regular, Angry Birds)	Nabisco
Honey Maid Graham Crackers (cualquiera)	Nabisco
Triscuits (original o reducido en grasa)	Nabisco
Wheat Thins (original o reducido en grasa)	Nabisco
Goldfish Baked Snack Crackers (cualquiera)	Pepperidge Farm
Thin Wheats	Savoritz (Aldi's)
Woven Wheats	Savoritz (Aldi's)
Cheez Its Party Mix (original)	Sunshine
Stoned Wheat Crackers	Mariner (Costco)
Pita Bites– Sal marina original	Sensible Portions (Costco)
Cheddar Bunnies (o queso cheddar blanco)	Annie's
Pretzels	Marca
Mini Twists	Clancy's (Aldi's)
Rods	Clancy's (Aldi's)
Sticks	Clancy's (Aldi's)
Mini Twists	Market Pantry (Target)
"Thins" Minis	Old Dutch
"Thins" Sticks	Old Dutch
Butter Spindles	Old Dutch
Rods	Old Dutch
Sticks	Old Dutch
Sticks, Tiny Twists, Minis Fat Free, Thins Fat Free	Old Dutch
Tiny Twists	Old Dutch
Tiny Twists, Sticks etc. (variedades simples y sin condimentos)	Rold Gold
Chips de tortilla	Marca
Chips de tortillas horneados (simples sin condimentos)	Tostitos, Simply Tostitos

