

¡Celebremos de una Manera Saludable!

Celebraciones Saludables en la Escuela

¿Busca una manera divertida y saludable de celebrar el cumpleaños de su hijo/a o una ocasión especial en la escuela? ¡Aquí tiene algunas excelentes ideas que cumplen con nuestras pautas de nutrición escolar!



Frutas y Verduras Frescas

- Vasos de puré de manzana sin azúcar
- Paletas de fruta 100% natural
- Frutas secas (manzanas, duraznos, chabacanos, etc.)
- Verduras crudas con aderezo bajo en grasa, salsa o hummus
- Brochetas de fruta fresca



Lácteos y Proteínas

- Queso en tiras bajo en grasa
- Helado o yogur congelado sin grasa o bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa (en vaso individual o tubo)
- Pudín bajo en grasa (en vaso individual o tubo)
- Parfait de yogur con fruta



Granos Integrales

- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Pretzels de grano integral
- Galletas tipo graham
- Galletas Goldfish® de grano integral
- Barras de granola de grano integral y bajas en grasa
- Pan pita de grano integral



Bebidas

- Agua
- Leche baja en grasa o sin grasa (blanca o de chocolate)
- Jugo 100% de fruta
- Agua saborizada (sin azúcar añadida ni cafeína)



Todos los alimentos y bebidas deben estar en su empaque original.

No se permiten alimentos caseros ni abiertos.

Nota: Las escuelas pueden tener requisitos adicionales sobre alergias y seguridad alimentaria.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.