

## LISTA DE ALIMENTOS/PRODUCTOS QUE NO CONTIENEN CACAHUETE/MANI NI NUECES PROVENIENTES DE ÁRBOLES

- Evite las meriendas que contienen maní/cacahuete, harina o aceite de maní, mantequilla de maní u otras nueces. Esto incluye productos que contengan almendras, coco, avellanas/filberts y hazelnuts, nueces de Brasil, anacardo o semilla de cajúil o marañón/cashews, nueces de macadamia, nuez de pacana/pecans, nuez de piñón/ pine nuts, pistachos, y nuez de nogal/walnuts.
- Lea cuidadosamente las etiquetas para asegurarse que los productos no contengan nueces. Debe evitar cualquier producto con un enunciado que diga "MAY CONTAIN TRACES OF PEANUTS/NUTS" (Podría contener trazas de maní o nueces de árboles o que lea "PROCESSED IN A FACILITY THAT PROCESSES PRODUCTS THAT CONTAIN PEANUTS/NUTS" (Producido en una fábrica de alimentos que procesa maní o nueces de árboles. Las etiquetas y los ingredientes de los alimentos pueden variar con el tiempo, por eso siempre debe leer la etiqueta cada vez que vaya a hacer una compra.
- Cuando mande una merienda a la escuela, envíela en su empaque original, así podremos verificar la información provista en la etiqueta en caso de haber alguna pregunta o duda. Gracias por su consideración y apoyo para evitar la ocurrencia de reacciones alérgicas que podrían poner en peligro la vida de los alumnos con alergias a ciertos alimentos y por ayudarnos a mantener la seguridad y la salud de los estudiantes en la escuela.

### MERIENDAS SALUDABLES

#### Frutas/Vegetales

- Cualquier fruta fresca
- Puré de manzana (en taza/envase individual)
- Pasas de uvas y arándanos (*Craisins*), y otras frutas secas
- Frutas envasadas (NO MARCA *DEL MONTE*)
- Vegetales frescos
- Salsas (*Dips*) para vegetales

#### Quesos/Productos Lácteos

- Yogur (envase individual o bolsa en forma de tubo)
- Pudín (envase individual, enlatado o bolsa en forma de tubo)
- Queso en tira/cordón (*String cheese*) u otros quesos
- Bebidas de yogur o batidas '*smoothies*'
- Requesón (*cottage cheese*)

#### Galletas

- Galletas *Triscuits*, *Wheat Thins*, *Vegetable Thins* *Ritz* - forma de dinosauria/palitos (No las *Ritz Bits* o sándwiches)

- Galletas *Town House, Club, Toasteds*
- *Cheez-Its, Cheese Nips*, galletas de soda
- *Better Cheddars Saltines*, galletas *Oyster Wheatbles, Air Crisps, Munch'ems, Keebler Snack Stix* (palitos)
- Galletas de marca *Brenton*
- *Goldfish* (galletas con forma de pescaditos)
- Galletas *Graham*, palitos *Graham*
- *Teddy Grahams* (formo de osito)
- Galletas con forma de animales *Animal Crackers (Austin, Zoo, Barnum)*

## Cereales

- *Cheerios* (NO el de *Honey Nut* o el '*Frosted*')
- *Cereal Chex* de arroz, maíz y trigo (*Rice, Corn, Wheat*)
- *Cinnamon Toast Crunch*
- *Cereal Corn Flakes*
- *Crispix*
- *Cereal Frosted Mini-Wheats*
- Cereales *Kashi (Go Lean Crunch, Good Friends, Cinnamon Raisin, Heart to Heart)*
- *Kix*
- Cereal marca *Life* (No el de *Vanilla Yogurt Crunch*)
- *Wheaties*

## Otros Tipos de Meriendas

- Rosca/bollo pequeño- *bagel* (marca *Lenders o Thomas*) con queso crema (no del tipo con nueces)
- Palomitas de maiz (*Popcorn*)
- *Pretzels*
- Barras de cereal/yogur *Nutrigrain*
- Barras *Special K* (NO la de *Honey Nut*)
- Bocaditos *Special K Snack Bites*
- *Fig Newtons* (todos los sabores)
- Tortas de arroz/*Rice Cakes* (No marca *Quaker*, pueden contener nueces)
- *Cheez-It Party Mix, Munchie Party Mixes*
- Cereales marca *Kellogg's* y *Rice Krispie Treats* (original)
- *Sun Chips*
- Rollos *Yogos/Yogo*

**SIEMPRE LEA TODAS LAS ETIQUETAS. LAS ETIQUETAS Y LOS INGREDIENTES DE LOS ALIMENTOS PUEDEN CAMBIAR**