



White Plains Public Schools

Lista de meriendas saludables

La siguiente lista incluye las comidas y bebidas que se consideran opciones más saludables para los aperitivos a base de nuestra política de bienestar del distrito. El Departamento de Alimentación y Nutrición puede ayudar a proporcionar la mayor parte de estos artículos que se pueden utilizar para aperitivos en el aula o celebraciones y actividades de recaudación de fondos.

Bebidas:

100% jugos de frutas
(Caja de jugo o cajas de cartón)
Agua embotellada
Agua gaseosa
Leche (baja en grasa / sin grasa)
Leche con sabor (baja en grasa)

Frutas y vegetales frescos:

Manzanas
Gajos de naranja
Banano/Guineo
Peras
Uvas
Fresas
Cubos de melón
Pedazos de kiwi
Estacionales: ciruelas / nectarinas

Zanahorias pequeñas
Tallos de apio
Tomates cherry
Pimientos en rodajas
Rodajas de pepino
Brócoli

Salsas para verduras:
Hummus
Mantequilla de maní
Aderezo ranchero (bajo en grasa)
Salsa

Los alimentos de grano bajos en grasa:

Pretzels
Galletas graham
Galletas de animales
Chips de tortilla horneada
Patatas fritas al horno
Galletas de arroz
Panecillos sin levadura
Palomitas de maíz
Barritas de cereal
Barras de granola Nature Valley
Panecillos de salvado
Muffins de maíz
Barras de cereal Nutri-grano
Cereales secos de grano entero
Mini bagels

Artículos adicionales:

Bocadillos de frutas orgánicas
Barras de fruta congeladas
Mezcla de frutos secos
Nueces
Pasas
Frutas enlatadas en jugo natural
Yogur bajo en grasa
Paquetes de galletas de cien calorías
Galletas de grano entero de Linden (2pk)
Patatas fritas de soja
Pita fritas al horno
Chex Snacks