

## Servicios de Alimentos & Nutrición: Menú de Refrigerios/Meriendas Saludable

Todos los refrigerios/meriendas listadas abajo siguen las guías de las Normas de Salud Local del Distrito que corresponden a las Guías de Dieta para Americanos y las pautas de nutrición "Reto EEUU Más Saludable" (HealthierUS Challenge) de USDA.

**Bandejas** - Precio listado por bandeja. Cada bandeja servirá de 20-25 personas.

### **Bandeja de Fruta Fresca - \$20.00**

Incluye: frutas frescas en temporada; frutas exóticas pueden ser pedidas por un costo adicional

Ejemplos: Tajadas de Naranja, uvas, fresas, tajada de melón cantalupo, tajada de melón dulce, pedazos de melón, piña y fruta de kiwi

Ejemplo de Bandeja: 1 Melón Cantalupo picado en pedazos, 2 libras de uvas y 10 tajadas de naranja

### **Bandeja de Vegetales/Legumbres Frescos - \$20.00**

Escoja hasta tres de los siguientes: Cabezuelas de Brócoli/Brécol, zanahorias pequeñas, calabacín, calabacín amarillo, rebanadas de pepino, tomates pequeñitos, apio cortado en palitos

\*\*Se puede incluir aderezo bajo en grasa de "ranch" por un costo adicional de: \$1.50 por botella.

### **Refrigerio (Merienda) Individual Saludable**

#### **Fruta Entera - En Temporada- Precios listados por fruta**

- Plátano/guineo \$0.25
- Manzana Roja \$0.25
- Manzana Verde \$0.25
- Ciruela Llame para el precio
- Pera Llame para el precio
- Naranja \$0.25
- Mandarina Llame para el precio
- Melocotón Llame para el precio
- Nectarina Llame para el precio

#### **Galleta/Granos - Precios listados por productos individuales**

- Galletas Wheat Thins, 100 calorías servidas por bolsa \$0.30
- Galletas Baked Goldfish Cheddar, 0.75 onzas por bolsa \$0.20
- Galletas de Animales, marca Keebler, bolsa de 1 onza \$0.20
- Galletas Honey Graham, marca Nabisco, 1 bolsa \$0.20
- Galletas Goldfish Giant (Gigante) Graham, 1 bolsa \$0.20
- Honey Oat Granola Bar, marca Nature Valley, 0.74 onzas \$0.25

#### **Productos Lácteos - Precios listados por productos individuales**

- Queso de Tirantez ("String") \$0.20
- Cartón de Leche 1% \$0.50
- Cartón de Leche Desnatada \$0.50
- Yogur - 4 onzas \$0.30

### **Ofertas de Fiestas Temáticas**

#### **Fiesta de "Postre Helado" Yogur - \$0.75 por niño/niña**

iCada estudiante obtiene una taza de 4 onzas de yogur sin grasa, fruta fresca, granola hecha en casa, un vaso y cubiertos para combinar y crear su propio postre helado! iiDeliciosamente exquisito!!

#### **Fiesta de Tortilla de "Wrap" - \$0.90 por niño/niña**

Cada estudiante obtiene  $\frac{1}{2}$  tortilla de "wrap", pavo, queso bajo en grasa, lechuga, tomate, mostaza o un paquete de mayonesa de calorías reducidas y un plato para crear su propio "wrap" (burrito).

#### **Fiesta de Cereal - \$0.75 por niño/niña**

Cada estudiante recibirá un tazón de cereal con leche baja en grasa o sin grasa y una cuchara

Cereales son: Cheerios, Honey Nut Cheerios, Kix, Honey Nut Chex, Reduced Sugar Cinnamon Toast Crunch, Golden Grahams

**Necesitamos el Futuro**



Servicios de Alimentos y Nutrición

**Por favor ordene sus refrigerios/meriendas dos semanas por adelantado para asegurarse que el producto este disponible.**

¡Para más información, por favor comuníquese con la encargada de Alimentos y Nutrición en la escuela!

