



Merienda



La hora de la merienda en *Nuestra Escuelita* brinda a los niños una experiencia agradable y saludable. La merienda es parte del currículo de la escuela, en donde los niños practican los buenos modales y desarrollan destrezas como servirse comida nutritiva, servir agua de una jarra a un vaso y pelar comidas.

La salud y la seguridad de cada niño son sumamente importantes y les pedimos que presten mucha atención a los ingredientes de las meriendas que traen a *Nuestra Escuelita*.

Cuando usted es responsable de traer la merienda, por favor traiga un elemento de cada una de las tres columnas o sustituir un elemento equivalente. La maestra puede hacer una solicitud para que traigan ingredientes particulares para una merienda especial. Por favor siempre paquetes cerrados y traigan suficiente de cada elemento para tener merienda para **17 personas**.

Carbohidrato	Fruta o verdura	Proteína o productos lácteos
Pan integral	Pasas	Rebanadas de queso
Pan bagels	Fresas	Queso rallado
Pretzels	Aceitunas en rodajas	Queso crema
Galletas de arroz	Manzanas en rodajas	Palitos de queso
Galletas saladas de trigo	Peras cortadas	Crema de cacahuete
Granola	Plátanos	Crema de almendra
Cheerios sin azúcar	Salsa de manzana sin azúcar	Yogurt
Tortillas de trigo	Arándanos	Hummus
Pan pita	Uvas cortadas por la mitad	Rebanadas de jamón o pavo SIN nitratos de sodio
Waffles	Palitos de apio	Leche
Pan francés	Pepinos en rodajas	Huevos duros
Panecillos ingleses	Mandarinas/naranjas	Frijoles enlatados
Cereal sin azúcar	Melón/sandía cortada	Queso cottage
Totopos de tortilla horneada	Guisantes	
Mini croissants	Trozos de piña enlatada jugo al 100%	
	Zanahorias pequeñas	

Ejemplo: Pan integral, plátanos, crema de cacahuete

COMIDAS PROHIBIDAS

Dulces, comidas con aceites hidrogenados, palomitas de maíz. Por su riesgo al atragantamiento, también se desaconsejan los cherry tomatoes, uvas y otros alimentos similares si NO están cortados. **Este curso tenemos que evitar frutas del tipo de las moras, fresas, arándanos, etc., debido a alumnos con alergias.**

***Si por alguna razón el asistente de emergencia no se presenta o se olvida de traer la merienda, se debe usar la comida que está en el gabinete. Es muy importante que la persona que no trajo la merienda reponga la comida de emergencia al día siguiente. Estamos usando el código de honor y se aprecia muchísimo su ayuda.