

## **St. Monica School Snack Guidelines**

Students in grades 2-8, whose classes do not serve class-wide snacks, are permitted to bring a healthy snack to school. The teacher has the right to decide the most appropriate time for consuming the snack.

### **Permitted Snacks**

#### **Fruits**

Bananas  
Apples  
Applesauce  
Pears  
Strawberries  
Blueberries  
Blackberries  
Raspberries  
Peaches  
Grapes  
Grape tomatoes  
Orange slices  
Clementines  
Watermelon  
Cantaloupe  
Raisins  
Craisins  
100% fruit strips or bars  
Fruit cups (in 100% juice, not syrup)  
Bell Pepper Slices  
Dried Fruit  
Avocado  
Papaya  
Jicama  
Mango

\*When food allergies are not a concern in the class.

#### **NOT Permitted**

Chips  
Cookies  
Desserts (eg. Donuts, cake, cupcakes)  
Sugary Cereals, Pop Tarts  
Any snack deemed too messy by the teacher  
Soda  
Sweetened Drinks

\*Inappropriate snacks will be confiscated by the teacher and, when available, a healthy alternative may be offered.

#### **Vegetables**

Carrots  
Pea Pods  
Celery  
Cauliflower  
Broccoli  
Cucumber slices

#### **Grains**

Whole Grain Crackers  
Whole Grain Cereal  
Graham Crackers  
Vanilla Wafers  
Whole Grain bread or mini bagels  
Whole Grain Granola Bars  
Popcorn  
Hard Pretzels

#### **Protein**

Hard Boiled Eggs  
Hummus  
Peanut butter\*  
Nuts\*  
Trail Mix\*  
Pepitas/Pumpkin Seeds  
Sunflower Seeds

#### **Dairy**

Yogurt  
Cheese (string, slices, cubes, etc.)  
Cottage Cheese

## **Directrices del Meriendas– Escuela Sta. Monica**

Los estudiantes en los grados 2-8, cuyas clases no sirven meriendas a nivel de clase, se les permite traer una merienda saludable a la escuela. El maestro tiene el derecho a decidir cuándo es el momento más adecuado para el consumo de la merienda.

### **Permitidas**

#### **Frutas**

Bananos  
Manzanas  
Puré de manzana  
Peras  
Fresas  
Arándanos  
Moras  
Frambuesas  
Melocotones  
Uvas  
tomates de la uva  
rodajas de naranja  
Clementinas  
Sandía  
Cantalupo  
Pasas  
Craisins  
100% tiras de frutas o barras  
Tazas de frutas (en jugo 100%, no en almíbar)  
Pimiento rebanadas  
Frutas Secas  
Aguacate  
Papaya  
Jicama  
Mango

\* Cuando las alergias alimentarias no son una preocupación en la clase.

#### **No Permitidas**

Fichas  
Galletas  
Postres (por ejemplo, Donuts, torta, magdalenas)  
Cereales azucarados, Pop Tarts  
Cualquier merienda considera demasiado complicado por el profesor  
Gaseosa  
Las Bebidas Azucaradas

- Meriendas inapropiados serán confiscadas por el mastro y, cuando esté disponible, una alternativa saludable puede ser ofrecida.

#### **Verduras**

Zanahorias  
Vainas de Guisantes  
Apio  
Coliflor  
Brócoli  
Rodajas de Pepino  
**Granos**  
Galletas de grano entero  
Cereal de grano entero  
Galletas Graham  
Vanilla Wafers  
Pan de grano entero, bagels pequeño  
Barras de Granola de grano entero

#### **Palomitas de Maíz**

Pretzels Duros

#### **Proteína**

Huevos duros  
Hummus  
Mantequilla de Maní \*  
Nueces \*  
Trail Mix\*  
Pepitas  
Semillas de Girasol

#### **Lácteos**

Yogurt  
Queso (cuerda, rodajas, cubos, etc)  
Queso Cottage