

PEANUT FREE/TREE NUT FREE SNACK LIST

-Avoid snacks that contain peanuts, peanut flour, peanut oil, or peanut butter or other nuts. This includes snacks with almonds, coconuts, filberts, Brazil nuts, cashews, hazelnuts, macadamia nut, pecans, pine nuts, pistachios, and walnuts.

-Read labels carefully to make sure the products are nut free. This includes labels that read "May contain traces of peanuts/nuts" or "processed in a facility that processes products that contain peanuts/nuts." Food labels and ingredients change over time, so always read the label each time before purchasing snacks.

-Include the packaging of your treat when you send it to the classroom, so that the label may be rechecked if there are any questions.

Thank you for your consideration and support in keeping the food-allergic child safe from having a life threatening allergic reaction at school.

HEALTHY SNACKS

Fruits/Vegetables

Any fresh fruit
Applesauce cups
Raisin, Craisins, and other dried fruits
Fruit cups (NOT DEL MONTE)
Fresh vegetables
Vegetable Dips

Cheese/Dairy

Yogurt in individual cups or tubes
Pudding in individual cups, cans or tubes
String cheese or other cheeses
Drinkable yogurt or smoothies
Cottage cheese

Crackers

Triscuits, Wheat Thins, Vegetable Thins
Ritz crackers/dinosaurs/sticks (Not Ritz Bits or sandwiches)
Town House, Club, Toasteds
Cheez-Its, Cheese Nips, Better Cheddars
Saltines, Oyster crackers
Wheatbles, Air Crisps, Munch'ems,
Keebler Snack Stix
Brenton brand crackers
Goldfish crackers
Graham crackers, Graham cracker sticks
Teddy Grahams
Animal Crackers (Austin, Zoo, Barnum)

Cereals

Cheerios (NOT Honey Nut or Frosted)
Chex (Rice, Corn, Wheat)
Cinnamon Toast Crunch
Corn Flakes
Crispix
Frosted Mini-Wheats
Kashi (Go Lean Crunch, Good Friends, Cinnamon Raisin, Heart to Heart) cereals
Kix
Life (NOT Vanilla Yogurt Crunch)
Wheaties

Other Snack Items

Small bagels (Lenders or Thomas brand) with cream cheese (no nut type)
Popcorn
Pretzels
Nutrigrain cereal bars/yogurt bars
Special K Bars (NOT Honey Nut)
Special K Snack Bites
Fig Newtons (all flavors)
Rice Cakes (Not Quaker brand, not nut free)
Cheez-It Party Mix/ Munchie Party Mixes
Kellogg's brand Rice Krispie Treats (original)
Sun Chips
Yogos/Yogo Rolls

READ EVERY LABEL EVERY TIME!

FOOD LABELS AND INGREDIENTS MAY CHANGE

LISTA DE ALIMENTOS/PRODUCTOS QUE NO CONTIENEN CACAHUETE/MANÍ 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 cajuil 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**" (Pudiera 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 dinosaurio/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 (forma de osito)
Galletas con forma de animales *Animal*
Crackers (*Austin*, *Zoo*, *Barnum*)

¡SIEMPRE LEA TODAS LAS ETIQUETAS!

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 maíz (*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*

LAS ETIQUETAS Y LOS INGREDIENTES DE LOS ALIMENTOS PUEDEN CAMBIAR.