

Lista de Alimentos Aprobados

La siguiente es una lista de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de todos los niveles de grados. Esta lista *no abarca todo*. Podrían encontrarse artículos alternativos en tiendas diferentes. Los ingredientes y la distribución de los fabricantes cambian con frecuencia. Si tiene preguntas adicionales, favor de comunicarse con el Departamento de servicios Alimenticios y de Nutrición al (619) 398 - 8784.

Puré de Manzana/Vasos de Fruta/Botanas de Fruta

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Todas las marcas	Individual Fruit Cups in Water or Natural Juices	½ taza
Todas las marcas	Dried Fruit with No Added Sugar	¼ taza
Todas las marcas	Fresh Fruit and vegetables- Bolsas individuales o platones	½ taza
Andros	Fruit Me Up Pouches- Todos los sabores	1 bolsita (133g)
Brother's	All Natural Fruit Crisps	1 bolsa
Buddy Fruits	100% Fruit Snack Squeeze Pouch- Todos los sabores	1 bolsita (90g)
Buddy Fruits	Pure Fruit Jiggle Gel	1 bolsita (3.2oz)
Chiquita	Fruit Chips 100% Fruit Freeze Dried- Todos los sabores	1 bolsita (30g)
Clif	Organic Twisted Fruit- Todos los sabores	1 twist (20g)
Crunchies	Freeze Dried Fruit- Todos los sabores	¼ taza
Crunch Pak	Dipper Fruit Packs- Todos los sabores	1 envase (2.75oz)
Del Monte	FruitCups No Sugar Added- Todos los sabores	1 taza (106g)
Del Monte	Fruit Naturals No Sugar Added	1 envase (1 taza)
Del Monte	Fruit Burst Pouch- Todos los sabores	1 bolsita (90g)
Disney	FruitCrisps FreezeDriedFruitSlices- Todos los sabores	1 bolsa (7g)
Dole	Fruit Cups in 100% Juice- Todos los sabores	1 envase (113g)
Dole	Fruit Squish'ems	1 bolsita
Earth's Best	Organic Applesauce- Cinnamon	1 taza (113g)
Earth's Best	Organic Applesauce- Original	1 taza (113g)
Earthbound Farm	Organic Raisins	1 caja (43g)
Go Go Squeez	Go Go Squeez Applesauce Pouches	1 bolsita (90g)
Great Value	AllNaturalNo Sugar AddedApplesauce- Tazas individuales	Unidad de 4oz (113g)
Great Value	Unsweetened Applesauce	½ taza
Great Value	Dried Apricots	7 pedazos
Great Value	No Sugar Added Fruit Cups- Peaches	1 tazón (108g)
Happy Squeeze	Fruit&Veggie TWIST Pouch- Todos los sabores	1 bolsita (99g)
Kirkland	Sunsweet Dried Apricots	Alrededor de 6
Kirkland	Sunsweet Dried Plums	Alrededor de 6
Kirkland	Real Sliced Fruit- Freeze Dried- Bolsas individuales	1 bolsa
Materne	Go Go Squeeze- Todos los sabores	1 bolsita (90g)
Motts	Applesauce Snack & Go- Todos los sabores	1 bolsita (90g)

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Motts	Healthy Harvest No Added Sugar- Country Berry, Peach Medley y Summer Strawberry	1 taza (113g)
Motts	Motts Medley's Fruit & Veggie Snack	1 taza (111g)
Motts	Natural Apple Sauce	1 taza (111g)
Smuckers	Fruit Fulls- Pure Blended Fruit	1 bolsita (4 oz)
Sunmaid	Raisins	1 caja (42.5g)
Tree Top	No Sugar Added Natural Apple Sauce- Tazas individuales	1 unidad (113g)
Tree Top	Bolsitas de todos los sabores	1 bolsita (26g)

Frituras/Pretzels/Palomitas de maíz/Corn Nuts

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Act II	Bags 94% Fat Free Butter Popcorn	6.5 tazas ya hechas
Corn Nuts	Original, Ranch, Chile Picante	1 paquete (1/3 taza)
Corn Nuts	Variety Pack	1 paquete (1/3 taza)
General Mills	Chex Mix Snack Mix- Individual Snack Bags Traditional, Sweet n Salty, Trail Mix	1 bolsita (.82oz)
General Mills	Chex Mix- Traditional Sweet n Salty, Trail Mix, Caramel Crunch	½ taza
Jolly Time	Healthy Pop Butter 94% Fat Free- Paquete de 100 Calorias	1 paquete
Jolly Time	Healthy Pop 94% Fat Free Microwave Popcorn	2 tazas ya hechas
Lays	Baked Doritos Brand Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips	15 frituras (1oz)
Lays	Baked Ruffles Potato Chips	9 frituras (1oz)
Lays	Baked Potato Chips- BBQ, Cheddar & Sour Cream, Original, Sour Cream & Onion	1oz
Popcorners	Sweet Cinnamon, Memphis BBQ	1 paquete (28g)
Smart Balance	Smart N' Healthy Popcorn	4 tazas ya hechas
Smart Food	Smart Food Delight Popcorn- Sea Salt o White Cheddar	1 taza
Quaker	Popped Rice Snacks- Sólo Apple y Chocolate	1oz
Quaker	Rice Cakes- Todos los sabores	1 pastel
Tostitos	Baked Tortilla Scoops- Light Tortilla Chips	16 frituras (28g)
Wholesome Goodness	Tortilla Chips- Sea Salt o Multigrain Flax	8 frituras

Galletas y Galletas *Grahams*

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Annie's	Homegrown Bunny Grahams- Honey, Chocolate Chip, Chocolate	Alrededor de 28 galletas (30g)
Crunchmaster	Multi-seed- Five Seed	14 galletas
Crunchmaster	Grammy Crisps- Cinnamon Sugar	25 galletas
Homekist	Honey graham Crackers	2 tiras enteras de galletas
Kashi	Snack Crackers- No de cheddar	15 galletas
Kashi	Soft Baked Cookies- Todos los sabores	1 galleta (30g)
Kellogg's	Special K Cracker Chips- Bolsas individuales	1 paquete
Kellogg's	Special K Cracker Chips- Sea Salt, Sour Cream & Onion, Southwest Ranch, Cheddar	27-30 frituras (30g)
Nabisco	100 Calorie Packs- Mini Teddy Grahams	1 paquete (22g)
Nabisco	100 Calorie Packs- Sweet & Salty	1 paquete (22g)

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Nabisco	100 Calorie Packs- Wheat Thins Toasted Chips	1 paquete (22g)
Nabisco	BelVita Soft Baked Cookie- Chocolate, Banana, Berry	1 galleta
Nabisco	Honey Maid Grahams	8 galletas (2 tiras enteras)
Nabisco	Honey Maid Grahamfuls- Todos los sabores	1 pack (25g)
Nabisco	Honey Maid Lil'Squares- Cinnamon	29 pedazos
Nabisco	Honey Maid Minions Honey Grahams	1 bolsa (28g)
Nabisco	Teddy Grahams 150 Calorie Pouches- Chocolate, Cinnamon, Honey	1 bolsita (35g)
Nabisco	Teddy Grahams- Honey, Cinnamon, Chocolate, Chocolate Chips	24 pedazos
Nabisco	Triscuit- Todos los sabores	Alrededor de 6 galletas
Nabisco	Triscuit Thin Crisps- Todos los sabores	Alrededor de 15 galletas
Nabisco	Wheat Thins- Original, Reduced Fat, Multigrain, Toasted Chips	Alrededor de 14 pedazos (1oz)
Nabisco	Wheat Thins Toasted Chips- Garden Valley Vegetable, Great Plains Multigrain	13 frituras (28g)
Pepperidge Farm	Baked Naturals Cracker Chips- Sólo de multigrano	27 pedazos (30g)

Bagels

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Sara Lee's	Soft & Smooth Mini Bagels- Whole Grain, Cinnamon	1 bagel (37g)
Thomas	Bagel Thins- 100% Whole Wheat, Everything, Plain	1 bagel (46g)

Bebidas

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción (Primaria)	Tamaño de porción (Intermedia/Preparatoria)
Campbell's	V-8- Spicy Hot, Low Sodium o Regular	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Campbell's	V-8 Fusion- Strawberry Banana, Peach Mangy, Pomegranate Blueberry, Tropical Orange	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Campbell's	V-8 Fusion Refreshers	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Campbell's	V-8 Fusion- Individual Pouches- Todos los sabores	1 bolsita	1 bolsita
Capri Sun	100% Juice Pouches- Todos los sabores	1 bolsita (6.75 oz)	1 bolsita (6.75 oz)
Capri Sun	Fruit Waves- 100% Juice- Todos los sabores	1 bolsita (6.75 oz)	1 bolsita (6.75 oz)
Capri Sun	Super V- Fruit & Vegetable Drink	1 bolsita (6 oz)	1 bolsita (6 oz)
Dole	100% Pineapple Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Florida's Natural	100% Fruit Juices- Todos los sabores	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Great Value	100% Juice (Apple, Cranberry, Grape)	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Great Value	Vegetable Juice from Concentrate (100% Juice)	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Horizon	Organic Milk- Lowfat- Todos los sabores	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Juicy Juice	Fruitfuls- Todos los sabores	6.75 fl oz.	6.75 fl oz.
Kirkland	100% Juice- Pomegranate,	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción (Primaria)	Tamaño de porción (Intermedia/Preparatoria)
	Cranberry/Raspberry, Pomegranate/Blueberry, Cranberry/Grape		
Kirkland	Hansen 100% Juice Variety	6.75 fl oz.	6.75 fl oz.
Langer's	100% Juices- Todos los sabores	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Martinellis	100% Pure Apple Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Minute Maid	100% Juice- Apple, Fruit Punch, Apple White Grape o Mixed Berry	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Motts	100% Apple Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Ocean Spray	100% Juice- Grapefruit, Cranberry, Ruby Red Grapefruit, Cranberry o Pomegranate	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Sam's Choice	100% Juice- Apple Juice Punch Blend, White Grape	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Silk	Pure Almond Milk- Todos los sabores	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Simply Orange	100% Juice- Todos los sabores	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Seneca	100% Apple Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Sunsweet	100% Prune Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Tummy Tickler	100% Juice- Apple	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Treetop	100% Apple Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Treetop	100% Juice Assorted	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Treetop	Fresh Pressed Juice	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Tropicana	100% Juice- Apple, Fruit Punch o Orange	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Welch's	100% Juice- Grape, White Grape, White Grape Cherry, White Grape Peach, White Grape Blueberry Kiwi, Strawberry Kiwi	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Todas las marcas	100% Juice (El producto debe indicar 100% Jugo)	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Todas las marcas	Leche- Baja en grasa de 1% o Sin grasa	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Todas las marcas	Alternativa a la Leche – Enriquecida con grasa reducida- Arroz, Nuez o Soya	≤ 8 fl oz.	≤ 12 fl oz.
Water	Agua Pura, Sin Edulcorantes Artificiales Agregado ni/o Cafeína	Cualquier tamaño	Cualquier tamaño

Yogurt/Queso/Licuada

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Activia	Reduced Fat, Low Fat, or Greek Yogurt- Todos los sabores	1 envase (113g)
Chobani	Non-fat Yogurt- Todos los sabores	6 oz (170g)
Chobani	Low Fat Yogurt- Todos los sabores	6 oz (170g)
Dannon	Danimals- Yogurt Smoothies	1 botella- 3.1 fl oz.
Dannon	Oikos- Fruit on the Bottom (Non-fat)	5.3oz (150 g)
Dannon	Light & Fit	6oz (170g)
Fage	Total 0%- Fat Free Yogurt	1 envase (6 oz)
Frigo	Light String Cheese	1 trozo (28 g)
Great Value	Lowfat Yogurt- Todos los sabores	6 oz
Great Value	Light- Non-fat Yogurt- Todos los sabores	6 oz
Health Valley	Fruit Yogurt Smoothie Pouch- Strawberry Banana, Pear Mango	1 bolsita (4.2 oz)
Kirkland	Lowfat Yogurt- Peach y Blueberry	8 fl oz.
Kraft	Live Active 2% Milk Marbled Colby & Monterey Jack	1 trozo (28g)

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
	Trozo de Queso	
Kraft	Mozzarella Cheese String- leche de 2%	1 trozo
Liberte	Nonfat Greek Yogurt- Todos los sabores	5.3 oz
Precious	String Cheese	1 trozo (28g)
Precious	Stringsters Reduced Fat String Cheese	1 trozo
Sargento	String Cheese	1 trozo
Sargento	Light String Cheese	1 trozo
Sargento	Reduced Fat- Colby Jack, Cheddar, Sharp Cheddar	1 trozo
Stoneyfield	YoKids Squeezers Organic Lowfat Yogurt- Todos los sabores	1 tubo (56g)
Stoneyfield	YoKids- Lowfat Yogurt- Todos los sabores	1 envase (4 oz)
The Laughing Cow	Babybel Light	1 pedazo
The Laughing Cow	Cheese Wedges Light- Todos los sabores	1 rodaja
Yoplait	Original Yogurt- Todos los sabores	6oz
Yoplait	Reduced Fat Yogurt- Todos los sabores	8 fl oz o menos
Yoplait	GoGurt- Portable Low Fat Yogurt- Todos los sabores	1 tubo (64g)
Yoplait	Gogurt Protein- Portable Low Fat Yogurt- Todos los sabores	1 tubo (64g)
Yoplait	SimplyGoGurt- Portable Low Fat Yogurt- Todos los sabores	1 tubo (64g)
Yoplait	Yoplait Kids Yogurt- Todos los sabores	1 envase
Yoplait	Light Yogurt- Todos los sabores	6oz
Yoplait	Greek 100- Todos los sabores	5.3oz (150g)
Yoplait	Pro-Force Protein Yogurt For Kids- Todos los sabores	1 envase (3.5 oz)
Weight Watchers	Queso para Deshebrar	1 trozo

Cereal/Barras de Desayuno

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Fiber One	Streusel Bar- Strawberry o Blueberry	
Kashi	Soft Baked Cereal Bars- Ripe Strawberry	1 barra (35g)
Kellogg's	Nutri-Grain Cereal Bars- Todos los sabores	1 barra (37g)
Kellogg's	Special K Bar- 90 Calorie Vanilla Crisp, Strawberry, Chocolate Drizzle	1 barra (22g)
Kellogg's	Special K Cereal Bar- Red Berries, Chocolate Pretzel	1 barra
Quaker	Soft Baked Bars- Banana Nut Bread, Cinnamon Pecan Bread	1 barra (42g)
Quaker	Variety Pack Bars- Strawberry Crisp, Apple Crisp & Mixed Berry Crisp Bars	1 barra (37h)
Sunbelt	Crunchy Oats & Honey Granola Bars	1 barra (29g)

Barras de Granola

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Cascadian Farm	Organic Chewy Granola Bar- Fruit & Nut Bar	1 barra (35g)
CLIF	Kid Zbar- Chocolate Chip, Honey Graham, Iced Oatmeal, Chocolate Brownie	1 barra (36g)
CLIF	LUNA fiber- Todos los sabores	1 barra (40g)
Great Value	Crunch Oats & Honey	2 barras (42g)
Kashi	Chewy Granola Bars- Oatmeal Cookie, Peanut Butter	1 barra (35g)

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
	Chocolate Chips	
Nature Valley	Crunch Granola Bar- Oat N Honey, Peanut Butter, Cinnamon	2 barras (42g)
Nature Valley	Chewy Trail Mix Bar	1 barra (35g)
Quaker	25% Less Sugar Chewy Granola Bar- Todos los sabores	1 barra (24g)
Quaker	90 Calorie Chewy Granola Bar- Todos los sabores	1 barra (24g)
Quaker	Chewy Granola Bar- Todos los sabores	1 barra (24g)

Helado/Barras Congeladas de Fruta

Fabricante	Nombre/Descripción	Tamaño de porción
Blue Bunny	Sweet Freedom No Sugar Added Fudge Lites	1 barra (45g)
Blue Bell	Fruit Bars- Todos los sabores	1 barra
Dryer's	No Sugar Added Fruit Bars- Black Cherry, Strawberry Kiwi, Mixed Berry, Strawberry, Tangerine, Raspberry	1 (51g)
Dryer's	Outshine Fruit Bars y Coconut Water	1 barra
Fruittare	Fruit Bars- Todos los sabores	
Fudgesicle	Fat Free- Sin azúcar agregada	1 barra (65g)
Fudgesicle	100 Calorie Bar	1 barra (65g)
Healthy Choice	Premium Fudge Bars	1 barra (64 g)
Simple Truth	Greek Yogurt Frozen Bars- Todos los sabores	1 barra
Skinny Cow	Ice Cream Sandwiches- Todos los sabores	1 sándwich
Skinny Cow	Cones- Todos los sabores	1 cono
Skinny Cow	Bars- Todos los sabores	1 barra
Weight Watchers	Fudge Bars- Giant Latte	1 barra
Otter-Pops	100% Juice Fast Freeze Juice Bars	1 paleta (1oz)

Revised 4/24/2017