

Nutritional Requirements for Meals from Home

LFDCS promotes healthy meals from home and requires the following general item guidelines:

- **Proteins:**
 - This includes Meats and Reduced-fat cheese (including part-skim mozzarella),
- **Vegetables:**
 - This includes Green Leafy Salads, Carrots, Broccoli, Etc.
- **Fruits:**
 - This includes whole fruits like Apples, Banana, Oranges or Diced Fruit Cups and Dried fruits with no added sugars
- **Grains:**
 - This includes Cereal, Cereal Bars, Muffins, etc. Grain products should contain 50 percent or more whole grains by weight (have a whole grain as the first ingredient).
- **Dairy:**
 - This includes Milk and/or Reduced-fat cheese (including part-skim mozzarella), Etc.

Snacks from home should also be healthy. Examples include:

- Fresh fruit, Apple sauce, Cheese sticks, Liquid Yogurt, Muffins (corn, fruit), Pretzels, Graham Crackers, Goldfish, and Animal Crackers.

LFDCS reserves the right to enforce the health guidelines provided by the Massachusetts Department of Education Office of Food & Nutrition Programs. Students who bring in items that are not allowed will be asked to put those items away and return to home. A healthy breakfast and lunch option is always available for all students at LFDCS at no charge. For more information, you can visit <http://www.doe.mass.edu/cnp/nprograms/meal-pattern.html>.

***Items Not Allowed

- All Fast Food
- All Fried Foods
- Lunchables
- Soda & High Sugary/Energy Drinks
- Candy & Candy Bars
- Gum
- Peanuts & Peanut Butter (allergy restriction)

Please note we will not have the ability to safely heat or refrigerate student meals. Ice packs and/or thermoses are recommended.

Requisitos nutricionales para las comidas caseras

LFDCS promueve comidas saludables en el hogar y requiere las siguientes pautas generales:

- Proteínas:
 - Esto incluye carnes y quesos bajos en grasa (incluida la mozzarella semidescremada),
- Vegetales:
 - Esto incluye ensaladas de hojas verdes, zanahorias, brócoli, etc.
- Frutas:
 - Esto incluye frutas enteras como manzanas, guineos, naranjas o tazas de frutas cortadas en cubitos y frutas secas sin azúcares añadidos.
- Granos:
 - Esto incluye cereales, barras de cereales, muffins, etc. Los productos de cereales deben contener 50 por ciento o más de cereales integrales en peso (tener un grano entero como primer ingrediente).
- Lácteos:
 - Esto incluye leche y / o queso reducido en grasa (incluida la mozzarella semidescremada), etc.

Las meriendas de la casa también deben ser saludables. Ejemplos incluyen:

- Fruta fresca, salsa de manzana, palitos de queso, yogur líquido, muffins (maíz, fruta), pretzels, galletas Graham, peces dorados y galletas de animales.

LFDCS se reserva el derecho de hacer cumplir las pautas de salud proporcionadas por la Oficina de Programas de Alimentos y Nutrición del Departamento de Educación de Massachusetts. A los estudiantes que traigan artículos que no están permitidos se les pedirá que los guarden y los regresen a casa. Una opción saludable de desayuno y almuerzo siempre está disponible para todos los estudiantes en LFDCS sin costo alguno. Para obtener más información, puede visitar <http://www.doe.mass.edu/cnp/nprograms/meal-pattern.html>.

*** Artículos no permitidos

- Toda la comida rápida
- Todos los alimentos fritos
- Lunchables
- Refrescos y bebidas energéticas / azucaradas
- Caramelos y barras de caramelo
- Chicle
- Maní y mantequilla de maní (restricción de alergia)

Tenga en cuenta que no tendremos la capacidad de calentar o refrigerar las comidas de los estudiantes de manera segura. Se recomiendan paquetes de hielo y / o termos.