

LEITE

Tipos e tamanhos à venda encontrados na lista dos Benefícios WIC Família

Texturas de leite: Fat Free, 1% Lowfat, 2% Reduced Fat, Whole milk

Não: Leites amantecados, orgânicos, com adição de sabores ou puros.



LEITE DE SOJA

64 oz or 1/2 galão, refrigerado

8th Continent Original

Silk Original

Pacific Ultra Soy Original Non Dairy Beverage (armazenados nas prateleiras, em temperatura ambiente) 32 oz



Opções adicionais de leite:

Redução de Lactose/Livre de Lactose, 64 oz ou ½ galão (caixa): Desnatado, 1%, integral

Leite evaporado, 12 oz lata: Fat Free, 2% ou integral

Kosher milk: 2%, Integral ou Desnatado

Nonfat Dry milk: 9.6 oz caixa

UHT (leites armazenados nas prateleiras, em temperatura ambiente): sem sabor, 1%, 2%, ou integral

LEITE DE CABRA

Meyenberg (enlatados, empacotados ou líquidos)



QUEIJOS

Somente um pacote, 16 oz/1 lb (ou como recomenda sua Lista de Benefícios Wic Família)

Qualquer marca: American, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster

Muçarela Fat Free pré empacotada: Calabro, Polly-O

Não

Produtos da Deli, fatias individualmente embrulhadas, queijos em tiras ou moídos, comidas com queijos, produtos misturados com queijos, requeijão, queijo cotage, importados, com adição de sabores ou orgânicos.

OVOS

Grandes, 1 dúzia, cartelas

Branco ou marrom

Não: Ovos orgânicos



TOFÚ

Puro, pacote de 14-16 oz

Nasoya: Cubed, Super Firm, Firm, Lite Firm, Lite Silken, Silken, Soft

Azumaya: Firm, Extra Firm

Nature's Promise: Firm, Extra Firm



IOGURTE

Contâiner de 1 quarto ou 32 oz somente Puro ou sabor baunilha somente ou Non-fat or Lowfat

Whole fat/whole milk

iogurte (para crianças de 1-2 anos de idade)



Não: Iogurte grego ou orgânico

Não: Adoçantes artificiais

To make shopping for WIC foods easier
look for the WIC Approved shelf labels.



Lembre-se de manter seu cartão eWIC e o último recibo com seu saldo, benefícios e o último dia de uso.

SUCOS

SUCOS ENGARRAFADOS-Somente 100% sucos naturais

Garrafas plásticas de 64 oz

MARCAS NACIONAIS

Juicy Juice-Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Todas as misturas 100% sucos naturais

Old Orchard Juice- Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Todas as misturas 100% sucos naturais, Abacaxi

Mott's- Maçã

Welch's- Todas as variedades

Langers- Abacaxi

Libby's- Abacaxi



MARCAS DAS LOJAS

Best Yet- Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Toronja, pura ou com misturas 100% sucos naturais

Big Y- Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Todas as misturas de sucos 100% naturais

Food Club- Maçã, Uvas Verdes, Toronja pura ou com misturas, Abacaxi, Uvas Roxas

Great Value- Maçã, Uvas Verdes, Toronja pura ou com misturas, Uvas Roxas, Todas as misturas de sucos 100% naturais

Harvest Classic- Maçã

HY-TOP- Maçã, Uvas Verdes, Toronja pura ou com misturas, Uvas Roxas

IGA- Maçã, Uvas Verdes, Toronja pura ou com misturas, Uvas Roxas, Misturas dos sucos-Uva, Ponche de frutas, Berries e Cherries

Krasdale- Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas

Market Pantry- Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Todas as misturas de sucos 100% naturais

Parade- Maçã, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Toronja pura ou com misturas

Price Chopper- Maçã, Toronja, pura ou com misturas, Abacaxi, Uvas Verdes, Uvas Roxas, Todas as misturas de sucos 100% naturais

Sav-a-Lot/Ruby Kist- Maçã, Abacaxi

Shop Rite- Maçã, Uvas Brancas, Toronja, pura ou com misturas, Uvas Roxas

Shurfine- Maçã, Uvas Verdes, Toronja, pura ou sem misturas, Uvas Roxas

Não: Coquetel de frutas, bebidas ou sucos com adição de açúcares ou adoçantes.

SUCOS

Stop & Shop- Maçã, Uvas verdes, Uvas Roxas, Toronja, pura ou com misturas, Abacaxi, Todas as misturas de sucos 100% naturais

Tipton Grove- Maçã, Uvas verdes, Uvas Roxas

Valu Time- Uvas Verdes, Uvas Roxas

White House- Maçã

White Rose- Maçã, Uvas Verdes, Toronja, pura ou com misturas, Uvas Roxas

SUCOS VEGETAIS

Contâineres plásticos de 64 oz

V8 Sucos Vegetais com baixo teor de sódio

Price Chopper Sucos Vegetais com baixo teor de sódio

Campbell's Suco de Tomate com baixo teor de sódio

SUCOS REFRIGERADOS

100% Suco de Laranja- 64 ou 128 oz

SUCOS CONCENTRADOS 11.5-12 oz CONGELADOS

Maçã- Best Yet, Clear Value, Food Club, Great Value, HY-TOP, IGA, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Price Chopper, Seneca, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop, Tipton Grove, Tree Top, Valu Time

Uvas- Best Yet, Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Seneca, ShopRite, Stop & Shop, Welch's

Toronja- Qualquer marca

Laranja- Qualquer marca

Sucos de Laranja com cálcio (somente para mulheres)

Misturas de Sucos - todos os sabores Dole 100% suco, Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Welch's 100% (tampa amarela) Abacaxi- Dole, Langers, Old Orchard, Market Pantry

NÃO CONGELADOS

Welch's- Todas as variedades



FRUTAS E VEGETAIS

FRUTAS FRESCAS & VEGETAIS

- Todas as variedades v
- Podem ser compradas por unidade, pacote ou peso
- Inteiros ou em pedaços
- Misturas de saladas ensacolada, vegetais ensacolados



Não: Itens do bufê de saladas, bandejas de festas, cestas de frutas, frutas secas, lanches de frutas, enroladinhos de frutas, ervas, pimentas, azeitonas

FRUTAS CONGELADAS

- Qualquer marca/variedade/tamanho
- Qualquer fruta pura, misturas puras de frutas



VEGETAIS CONGELADOS

- Qualquer marca/variedade/tamanho
- Qualquer vegetal puro, misturas de vegetais puros



Não: Adição de adoçantes, açúcares, xaropes, gorduras adicionadas, óleos, batatas fritas, em forma de hash browns, tater tots ou outras formas de batatas.

Não deve ser empacotados com molhos, macarrão ou arroz

FRUTAS ENLATADAS

- Qualquer marca e tamanho
- Pode ser enlatada em água ou suco

Não: Adição de adoçantes, açúcares, xaropes, gorduras, óleos, sal, molho de cranberry, recheios de tortas, coquetel de frutas

PASTA DE TOMATE EM LATA

- Puro extrato de tomate em lata/puro molho de espaguete

Não: Adição de adoçantes, açúcares, xaropes, gorduras e óleos

VEGETAIS ENLATADOS

- Qualquer marca e tamanho
- Pode ser regular ou com baixo teor de sódio

Não: Adição de adoçantes, açúcares, xaropes, adição de gorduras, óleos, pickled (vegetais), cremoso ou em molho, molho de vegetais, feijão cozido, porco & feijão, sopas, catchup, condimentos, azeitonas



Como utilizar seu benefício para frutas e vegetais.

- As frutas e vegetais terão um valor máximo, mostrados na lista do seu WIC Family Benefits.
- Se a compra de suas frutas e vegetais custarem mais do que o valor máximo, você tem a opção de pagar a diferença com dinheiro, cartão EBT, SNAP ou outra forma de pagamentos aceitos pelo mercado.
- Se suas frutas e vegetais custarem menos do valor máximo, seu balanço continuará no seu cartão eWIC. Por favor, assegure-se de checar o recibo da loja para a data de validade do seu benefício mensal.

PRODUTOS PARA BEBÊS

INFANT FÓRMULA

com ferro

Lista de tamanhos e tipos apresentados no seu WIC Family Benefits

INFANT CEREAL (DRY)

- 8 oz boxes

BEECH-NUT

Arroz, Aveia, Multigrãos



Não: Adição de frutas, crocância, formula ou DHA

INFANT FOOD - FRUITS AND VEGETABLES

4 oz jar only

BEECH-NUT - CLASSICS Stage 2

Maçã

Bananas Chiquita®

Potatoes Pêra

Manga

Pêssego

Squash

Batata Doce

Cenoura Doce

Ervilhas Doces

Grãos Verdes



Não: Misturas com cereais, sobremesas, jantas, ou combinações de comidas (ex. Carne e vegetais, arroz, pastas, iogurte ou noodles)

Não: Tiras de carnes, orgânicos, adição de açúcares, amido, sal, DHA ou ARA

Para algumas Categorias de Bebês sem fase de amamentação

INFANT FOOD - MEATS

Somente jarros de 2.5 oz

BEECH-NUT - Classics Stage 1

Carne & Caldo de Carne

Frango & Caldo de Frango

Peru & Caldo de Peru



Comprar com seu cartão eWic é o jeito mais seguro, fácil e conveniente de comprar!



Programa de Nutrição Wic
Departamento de Saúde Pública de CT
www.ct.gov/dph/wic
1-800-741-2142

Esta Instituição é uma provedora de oportunidades iguais
Janeiro, 2016

CEREAIS

Caixas de 14 oz ou maior. Pacotes não vendidos separadamente.

MARCAS NACIONAIS

- General Mills Cheerios (Puro, multi-grãos)
Chex Cereal (Milho*, Arroz*, Trigo)
Kix (Original)
Total
- Kellogg's Todos os flocos completos de trigo ou milho (puros)
Trigo ralado (congelado ou descongelado) Special K (original)
Bran Flakes
Grape Nuts, Grape Nut Flakes
- Post Oat Bran
- Quaker Life
- MOM Brands Crispy Rice
Frosted Mini Spooners
Honey and Oat Blenders
- Sunbelt Bakery Simple or Low-fat Granola

CEREAIS PRE-COZIDOS

- Best Yet Creamy Wheat
- Crème de arroz*
- Cream of Wheat (1 minuto, 2 ½ minutos, 10 minutos)
- Cream of Wheat Whole Grain
- Farina Mills Original Farina
- Maltex
- MOM Original Hot Wheat Cereal
- Maypo Vermont Style Maple Oatmeal
- Price Chopper Enriched Quick Cream Farina
- Ralston Creamy Wheat

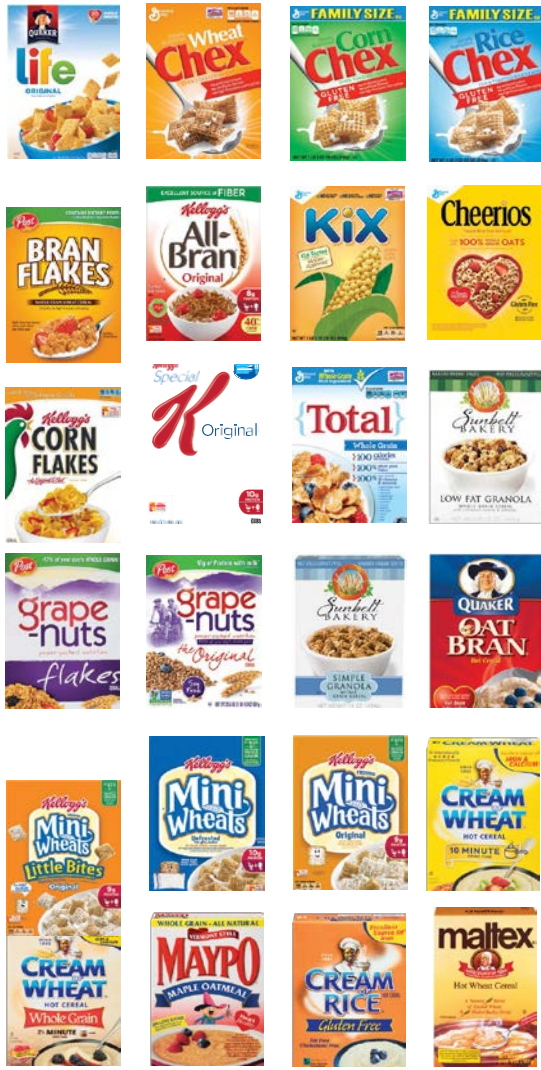
*Cereal livre de glúten

Dicas para sua compra eWIC:

- Passe seu eWIC cartão antes de qualquer outra forma de pagamento
- Saiba sua exata quantidade de frutas e vegetais
- Todos os caixas são programados para registrar somente comidas aprovadas pela WIC app foods

CEREAIS

Caixas de 14 oz ou maior. Pacotes não vendidos separadamente.



MARCAS DAS LOJAS

- Best Yet- Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, Shredded Wheat (congelado, descongelado), Nutty Nuggets, Oat Wise, Honey Oats & Flakes, Toasted Oats (puro), Crunchy Wheat
- Big Y- Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Corn Squares, Shredded Wheat (congelado), Toasted Oats (puro)
- Clear Value- Shredded Wheat (congelado), Crispy Rice
- Food Club- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (congelado), Toasted Oats (puro)
- Essential Choice- Bran Flakes
- Great Value- Corn Flakes, Crispy Rice
- HY-TOP- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (congelado, descongelado), Honey Oat Flakes, Toasted Oats (puro), Multi Grain Flakes
- IGA- Bran Flakes, Corn Flakes, Square shaped Biscuits (Milho, Arroz tostado), Shredded Wheat (congelado, descongelado), Honey Oats & Flakes, Toasted Oats (puro)
- Kiggins- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (congelado, descongelado), Rollin Oats
- Krasdale- Corn Flakes, Toasted Oats (puro)
- Market Pantry- Shredded Wheat (congelado), Honey & Oat Mixers, Toasted Oats (puro)
- Parade- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (congelado), Toasted Oats (puro)
- Price Chopper- High Fiber Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Honey Oat & Flakes, Good Choice Oat Squares, Toasted Corn Crisps, Shredded Wheat (congelado, descongelado), Nutty Nuggets, Toasted Oats (puro)
- Price Rite- Corn Squares, Toasted Oats, Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bran Flakes
- ShopRite- Bran Flakes, Crispy Rice, Corn Flakes, Crispy Corn Squares, Honey Oat Clusters, Oats & More with Honey, Shredded Wheat (congelado), Natural Wheat & Barley Nuggets, Toasted Oats (puro)
- Shurfine- Corn Flakes, Corn Squares, Oats & More, Wheat Bran, Toasted Oats (puro)
- Stop & Shop- Bran Flakes, Crispy Rice, Corn Flakes, Corn Squares, Honey Crunchin' Oats, Oat Squares, Oat's & O's, Shredded Wheat (congelado)
- Valu Time- Fat Free Corn Flakes, Shredded Wheat (congelado), Toasted Oats (puro)
- White Rose- Corn Flakes, Toasted Oats (puro)

BREAD/WHOLE GRAINS

100% PÃO TRIGO INTEGRAL/PÃO GRÃOS INTEGRAIS*
1 pound (1b) ou 16 oz fatias

MARCAS NACIONAIS

- Alvarado Street Bakery
- Arnold Stoneground
- Bimbo
- Country Kitchen
- Country Kitchen Wheat Italian*
- Geissler's Whole Wheat Bread
- Gold Medal Bakery
- Gold Medal Bakery Wheat with Flaxseed
- Holsum
- Krasdale 100% pão trigo integral
- Whole Wheat Bread Pas Yisroel
- Penn Street
- Pepperidge Farm Light Style
- Pepperidge Farm Stoneground
- Pepperidge Farm Very Thin Sliced Soft
- Pepperidge Farm Whole Grain Seeded Rye*
- Sara Lee
- Stern's
- Sunbeam
- Weight Watchers
- Weight Watchers Multi-Grain*
- Windmill Farms Stone Ground-Menzanos
- Windmill Farms Stone Ground-Hamotze
- Wonder

MARCAS DAS LOJAS

- Best Yet, Big Y, Central Market Classics, Great Value, Nature's Harvest, ShopRite Whole Wheat, ShopRite 12 Grain*, Stop & Shop, Stop & Shop Whole Wheat with Flaxseed, Stop & Shop Nãoo- Sal adicionado ao trigo integral

Razões para sua compra WIC pode ser usada:

- Falta de benefícios para não é corrente.
- Seu PIN talvez esteja bloqueado. Se voce usar um PIN incorreto por 3 vezes, seu PIN será bloqueado. Ligue para o número atrás do seu cartão WIC para reprogramar seu PIN.
- Se a(s) comida (s) que você escolheu não forem aprovadas pela WIC.



TORTILHAS

1 pound (1b) ou sacola de 16 oz
Tortilhas de Soft White ou Trigo Integral

MARCAS NACIONAIS

- Chi-Chi's, Chi-Chi's White Corn, Don Pancho, Don Pancho White Corn, LaFe, La Banderita, La Banderita Corn, La Poblanita Corn, Mayan Farms, Mission, Mission Yellow Corn, Ortega, Pepito, Pepito Corn Tortilla, Tropical

MARCAS DAS LOJAS

- Big Y, Food Club, IGA, Nature's Promise Whole Grain, Nature's Promise Whole Grain Corn, ShopRite, Stop & Shop, Stop & Shop White Corn

ARROZ INTEGRAL

Sacola/Caixa de 1 pound (1b) ou 14-16 oz

MARCAS NACIONAIS

- Best Yet Instant, Best Yet Long Grain, Carolina, Goya, Minute, Mahatma, Success, C & F Boil-in-Bag, C & F Instant, C & F Long/short grain, Riceland Natural, Uncle Ben's Fast & Natural Whole Grain Instant, Uncle Ben's Natural Whole Grain, Uncle Ben's Whole Grain Boil-in-Bag

MARCAS DAS LOJAS

- Big Y Instant, Food Club Boil-in-Bag, Food Club Instant, IGA Instant Long Grain, Price Chopper Boil-in-Bag, Price Chopper Instant, Shurfine, Stop & Shop Boil-in-Bag, Stop & Shop Instant, White Rose

PASTA 100% TRIGO INTEGRAL/GRÃOS INTEGRAIS

Pacote de 16 oz

- Barilla, Gia Russa, Hodgson Mill Whole Wheat Whole Grain, Ronzoni Healthy Harvest, ShopRite 100% Whole Wheat Pasta, Shurfine



MANTEIGA DE AMENDOIM

Jarros de 16 to 18 oz
Levemente sem sabor, cremosa ou com pedaços de amendoim permitidos

Não: Adição de sabores ou orgânicos

ERVILHA, FEIJÃO E LENTILHAS SECOS

Sacola de 1 pound
Qualquer variedade

FEIJÕES E LENTILHAS EM LATAS

Lata de 15-16 oz
Puro ou vegetariano

Não: Adição de açúcares, gorduras, óleos, vegetais, frutas ou carnes, feijão cozido

Para algumas categorias de Gestantes e Mulheres que Amamentam

PEIXE EM LATA
Embalado em água ou óleo. Permitida a adição de molhos e sabores.

ATUM

Lata de 5 oz
Pedaços Light
somente only

SALMÃO

6-15 oz

SARDINES

3.75 oz can



WIC GUIA DE ALIMENTAÇÃO APROVADO PELO ESTADO DE CONNECTICUT

