



# CONNECTICUT WIC

## GUIA DE ALIMENTOS

Janeiro 1, 2019





# TABELA DE CONTEÚDOS

PARA MAIS INFORMAÇÕES VISITE  
[WWW.CT.GOV/DPH/WIC](http://WWW.CT.GOV/DPH/WIC)

*Nem todos os alimentos aprovados pela WIC podem aparecer neste catálogo.*



3	Dicas para Compras bem sucedidas
4-7	Cereais frios/ não preparados
7	Cereais quentes
8-9	Pão
10-11	Tortilhas
12	Massa Integral
13	Arroz integral
14-15	Suco
16	Suco Integral
17	Legumes: Ervilhas, feijões e lentilhas
17	Manteiga de amendoim
18-19	Leite, queijo, Ovos e tofu
20	iogurte
20	Peixe enlatado
21	Comida instantânea
22-23	Frutas & Vegetais
24-25	Dicas para uma experiência Positiva de compras
26	Direitos e Responsabilidades
27	Questionamento

## DICAS PARA COMPRAS BEM SUCEDIDAS

### ANTES DE COMPRAR:

- Confira os benefícios de seus familiares ou o recibo mais recente para saber o seu saldo disponível
- Saiba o seu saldo de benefícios para os seus Frutos & vegetais
- Confira as datas e o período dos benefícios
- Faça o download da aplicação no Smartphone para Identificar os produtos aprovados pela WIC

### ENQUANTO COMPRA:

- Procure pelo logo de Aprovação do Connecticut WIC nas Prateleiras para identificar os produtos
- Escolha apenas produtos aprovados pela WIC do Guia de alimentos e Tenha a certeza de que possuam as quantidades corretas na lista Dos Benefícios Familiares ou no recibo mais recente.

### NA COMPRA:

- Peça e reveja o recibo de transação antes de escolher Sim.
- Use o seu cartão de desconto da loja.
- Diga na caixa que tem cupons antes da transação.



# CEREAIS FRIOS

COMPRE APENAS  
12 Ounces ou mais

g# ou # = Sem Glúten

Todos os cereais listados abaixo são em grão

## GENERAL MILLS



Cheerios



Multi Grain  
Cheerios



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



Vanilla  
Chex



Cinnamon  
Chex



Blueberry  
Chex



Berry Berry Kix



Kix



Honey Kix



Total

## POST



Fiber One  
Clusters



Wheaties



Grape Nut  
Flakes



Grape Nuts



Bran Flakes



Whole Grain  
Honey Crunch



Vanilla  
Bunches



Honey  
Roasted



Cinnamon  
Bunches



Vanilla  
Multigrain



Crispy Rice



Frosted Mini  
Spooners



Crispix



All-Bran  
Complete Wheat  
Flakes



Corn  
Flakes



Frosted  
Shredded  
Wheat



Special K



Rice Krispies



Low Fat  
Granola



Simple Grain  
Granola

## MOM BRANDS

## KELLOGG'S

## SUNBELT BAKERY

## MARCAS DA LOJA

## QUAKER



Oat Bran



Life



### BEST YET

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Frosted Shredded  
Wheat  
Shredded Wheat  
Nutty Nuggets  
Oat Wise  
Honey Oats & Flakes  
Toasted Oats



### BIG Y

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Shredded Wheat  
Toasted Oats



### CLEAR VALUE

Frosted  
Shredded Wheat  
Toasted Oats  
Corn Flakes



### FOOD CLUB

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Shredded Wheat  
Toasted Oats



### GREAT VALUE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Crunchy Oats  
Frosted Shredded Wheat

## FORMAS DE COMPRAR ATÉ 36 OUNCES DE CEREAIS



Totais de 36 ounces



Totais de 36 ounces



Totais de 36 ounces

Compre qualquer  
combinação de cereais  
aprovados pela WIC frios ou  
quentes totalizando  
36 ounces

# CEREAIS FRIOS

COMPRE APENAS  
12 Ounces ou mais

Great  
Value

## GREAT VALUE

Toasted Oats  
Toasted Corn  
Toasted Wheat  
Crunchy Honey Oats  
Toasted Rice#  
Bran Flakes  
Crunchy Nuggets  
Nutty Nuggets

HY-TOP  
QUALITY

## HY-TOP

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Shredded Wheat  
Honey Oat Flakes  
Toasted Oats

IGA

## IGA

Bran Flakes  
Corn Flakes#  
Corn Squares#  
Crispy Rice#  
Rice Squares  
Frosted Shredded Wheat  
Unfrosted Shredded Wheat  
Honey Oats & Flakes  
Tasteos  
Toasted Oats  
Shredded Wheat  
Rollin Oats

Kiggins

## KIGGINS

Crispy Rice

Krusdale

## KRASDALE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats

market  
pantry

## MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat  
Honey & Oat Mixers  
Toasted Oats

my  
essentials

## MY ESSENTIALS

Toasted Oats  
Frosted Shredded Wheat

Parade

## PARADE

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats

Price  
Chopper

## PIGS/PRICE CHOPPER

Wheat Bran Flakes  
Corn Flakes  
Good Choice  
Oat Squares  
Good Choice  
Oat Crunch  
Toasted Corn Crisps  
Frosted Shredded  
Wheat  
Nutty Nuggets  
Toasted Oats

PRICE RITE

## PRICERITE

Corn Squares  
Toasted Oats  
Bite Size Frosted  
Shredded Wheat  
Bran Flakes

ShopRite

## SHOPRITE

Bran Flakes  
Crispy Rice  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Honey Oat Clusters  
Oats & More with Honey  
Frosted Shredded Wheat  
Natural Wheat & Barley Nuggets  
Shredded Wheat  
Toasted Oats

ShurFine

## SHURFINE

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Frosted Shredded Wheat  
Oats & More  
Toasted Oats  
Wheat Bran Flakes  
Wheat Squares

Signature  
Kitchens

## SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice

Frosted Shredded  
Wheat  
Toasted Oats

Stop&Shop

## STOP & SHOP

Bran Flakes  
Crispy Rice  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Honey Crunchin' Oats

Frosted Shredded  
Wheat  
Nutty Nuggets  
Oat Squares  
Oats & O's

VALU TIME

## VALU TIME

Corn Flakes  
Fat Free Corn Flakes  
Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats

white rose  
shopping centre

## WHITE ROSE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats

# CEREAIS QUENTES

NÃO COMPRE  
Instantâneo



Cream of  
Rice



Cream of  
Wheat



Cream of  
Wheat  
Whole Grain



Hot Wheat  
Cereal



Quaker  
Oat Bran Hot  
Cereal



Malt-O-Meal  
Farina Original



Maypo Vermont  
Style Maple  
Oatmeal



MOM Original  
Hot Wheat  
Cereal



Ralston Creamy  
Wheat

# PÃO

## COMPRE APENAS

- 100% Trigo integral e/ou em grão
- Só Tamanho 16 oz = 1 lb

### ALVARADO STREET-BAKERY



Trigo Integral

### ARNOLD STONEGROUND



Trigo Integral

### BIMBO



Trigo Integral

### COUNTRY KITCHEN



Trigo Integral

### GEISSLER'S



Trigo Integral

### GOLD MEDAL BAKERY



Trigo Integral



Trigo Integral Linhaça

### HOLSUM



Trigo Integral

### KRASDALE



Trigo Integral 100%

### PAS YISROEL



Trigo Integral

### PENN STREET



Trigo Integral

### PEPPERIDGE FARM



Trigo Integral Light Style a 100%



Trigo Integral Stone Ground



Trigo Integral Light Style



Trigo Integral com ou sem grão Jewish Rye\*



Trigo Integral Light Style 7 grãos

### SARA LEE



Trigo Integral 100%



Trigo Integral

### SUNBEAM



Trigo Integral

### WEIGHT WATCHERS



Trigo Integral



Multi-Grain\*

### WINDMILL FARMS



Stone Ground Menzanos



Stone Ground Hamotze

### WONDER



Trigo Integral

### BEST YET



Trigo Integral

### BIG Y



Trigo Integral

### CENTRAL MARKET CLASSICS



Trigo Integral

### GREAT VALUE



Trigo Integral 100%

### KEY FOODS



Trigo Integral

### NATURE'S HARVEST



Trigo Integral

### SHOPRITE



Trigo Integral

### SIMPLY BALANCED



Trigo Integral

### STOP & SHOP



Trigo Integral



Trigo Integral com linhaça



Trigo Integral sem adição de sal

### URBAN MEADOW



Trigo Integral

## NÃO COMPRE

Bagels, pão deli, pão branco, Pão de padaria

# TORTILHAS

## COMPRE APENAS

- Milho leve/light ou Trigo Integral
- 1 libra ou 16 ounces ao saco

### CHI CHI'S



Milho Branco



Trigo Integral

### DON PANCHO



Milho Branco



Trigo Integral

### LA FE



Milho

### LA BANDERITA



Milho



Trigo Integral

### LA POBLANITA



Milho

### MAYAN FARMS



Trigo Integral

### MISSION



Milho



Trigo Integral

### ORTEGA



Trigo Integral

### PEPITO



Trigo Integral



Milho

### TROPICAL



Trigo Integral

## TACOS DE TOFU FÁCEIS DE COZINHAR

### INGREDIENTES

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 8 Tortilhas de milho        | 1 pimentão vermelho |
| 1 libra de tofu extra firme | 1 pimentão amarelo  |
| 1 cebola de tamanho médio   | Coentros (opcional) |

### MODO DE PREPARO

1. Polvilhe o tofu com sal, pimenta e taco temperado (se desejar) e cozinhe na frigideira até ficar crocante
2. Enquanto cozinha, corte as cebolas e os pimentões.
3. Adicione as cebolas e os pimentões ao tofu. Frite-o com gordura por 15 minutos.
4. Numa frigideira à parte, aqueça as tortilhas até ao efeito desejado.
5. Ponha os vegetais e a mistura de tofu nas tortilhas. Acabe com um salpico de coentros.

\* Tofu pode ser substituído por outra comida rica em proteína como feijões, queijo, galinha grelhada, atum, peixe, salmão ou peru, etc.

### BIG Y

Trigo Integral

### FOOD CLUB

Trigo Integral

### IGA

Trigo Integral

### KEY FOODS

Trigo Integral

### MY ESSENTIALS

Trigo Integral

### NATURE'S PROMISE

Trigo Integral  
Milho em Grão

### SHOPRITE

Trigo Integral

### STOP & SHOP

Milho Branco  
Trigo Integral  
Milho Amarelo

# MASSA INTEGRAL

## COMPRE APENAS

- Embalagem de 1 Libra ou 16 Ounces
- 100% Massa integral de trigo ou de grão

**BARILLA** →



Massa integral de Trigo ou de Grão

**GIA RUSSA** →



Trigo Integral

**HODGSON MILL** →



Trigo Integral

**RONZONI HEALTHY HARVEST** →



Trigo Integral



**DELALLO** →



Trigo Integral orgânico

**FULL CIRCLE** →



Trigo Integral orgânico

**LUIGI VITELLI** →



Trigo Integral

**RACCONTO** →



Trigo Integral

**SHOPRITE** →



100% Trigo Integral

**SHURFINE** →



Trigo Integral

**SIMPLY BALANCED** →



Trigo Integral

**URBAN MEADOW** →



Trigo Integral

# ARROZ INTEGRAL

## COMPRE APENAS

- Embalagens ou caixas de 1 libra ou 14-16 onças
- Arroz integral simples

## NÃO COMPRE

Arroz branco, arroz com sementes, Integral e arroz orgânico



## C&F

Cozer no saco  
Grão longo/curto  
Instantâneo

## CAROLINA

Arroz Integral

## GOYA

Arroz Integral

## MAHATMA

Arroz Integral

## MINUTE

Arroz Integral

## RICELAND

Natural

## SUCCESS

Arroz Integral

## UNCLE BEN'S

Grão instantâneo rápido e natural  
Grão inteiro natural Grão  
inteiro pronto a cozer no saco

## BEST YET

Instantâneo  
Grão Longo

## BIG Y

Instantâneo

## FOOD CLUB

Pronto a cozer  
no saco

## GREAT VALUE

Arroz Integral

## IGA

Instantâneo  
Grão Longo

## MARKET PANTRY

Arroz Integral

## MY ESSENTIALS

Arroz Integral

## PARADE

Arroz Integral

## PICS/PRICE CHOPPER

Pronto a cozer  
no saco

## SIGNATURE KITCHENS

Arroz Integral

## SHURFINE

Arroz Integral  
Arroz integral  
Instantâneo

## STOP & SHOP

Pronto a cozer  
no saco  
Instantâneo

## WHITE ROSE

Arroz Integral

# TOMATE & ARROZ DE PARMESÃO



## INGREDIENTES

- 1 Xícara de arroz integral longo
- 1 - 14 onças de tomate aos pedaços enlatado
- ½ Xícara de raspas de queijo parmesão
- ¼ Xícara de manjeriço picado(opcional)

## MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira grande, misture 1 ½ Xícara de água, arroz e ½ colher de chá de sal e leve a ferver.
2. Depois de cozer, mexa uma vez, reduza a fogo brando, deixe e deixe cozer ao vapor até a água ser absorvida - por 18 minutos.
3. Adicione os tomates e o queijo ao arroz.
4. Remova do grande, tape e deixe descansar por 5 minutos.
5. Acrescente manjeriço antes de servir.

# SUCO FLUIDO

## COMPRE APENAS

Garrafas de 64 ounces, 100% suco, pelo menos 120% de Vitamina C

## MODOS DE COMPRAR

128 ounces = 2 garrafas

### MAÇÃ

Juicy Juice  
Old Orchard  
Mott's  
Welch's

### CEREJA

Juicy Juice  
Welch's

### MISTURAS DE SUCO

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### MANGA

Juicy Juice  
Welch's

### LARANJA

64 or 128 ounce  
Calcium Fortified

### ABACAXI

Langers  
Libby's  
Welch's

### UVA ROXA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### UVA BRANCA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### SUMO DE TOMATE

Só de baixo teor  
de sódio  
Campbell's

### SUMOS DE VEGETAIS

Só de baixo teor  
de sódio  
PICS/Price  
Chopper  
V8

### BEST YET



Maçã  
Uva Branca  
Uva Roxa  
Suco de toranja e misturas  
Abacaxi

### BIG Y



Maçã  
Uva branca  
Uva roxa  
Suco  
Todos os sucos de  
misturas

### FOOD CLUB



Maçã  
Uva branca  
Suco de toranja e  
misturas  
Abacaxi  
Uva roxa

### SHURFINE



Maçã  
Uva Branca  
Suco de Laranja e  
misturas  
Uva Roxa

### SIGNATURE KITCHENS



Maçã

### STOP & SHOP



Maçã  
Uva Branca  
Uva Roxa  
Suco de Toranja e  
misturas  
Todos os sucos de  
misturas

### GREAT VALUE



Maçã  
Uva Branca  
Uva roxa  
Todos os suco de  
misturas

### HARVEST CLASSIC



Maçã

### HY-TOP



Maçã  
Uva Branca  
Uva roxa

### IGA



Maçã  
Uva Branca  
Suco de Toranja e  
misturas  
Uva Roxa  
Todos os sucos de  
mistura

### TIPTON GROVE



Maçã  
Uva Branca  
Uva Roxa

### VALU TIME



Uva Branca  
Uva Roxa

### WHITE HOUSE



Maçã

### WHITE ROSE



Maçã  
Uva Branca  
Suco de Laranja e  
misturas  
Uva Roxa



### KRASDALE

Maçã  
Uva Branca  
Uva Roxa



### MARKET PANTRY

Maçã  
Uva Branca  
Uva Roxa  
Todos os sucos de  
misturas



### NATURE'S NECTAR

Maçã  
Uva



### PARADE

Maçã  
Uva Branca  
Uva Roxa  
Suco de Toranja ou  
misturas



### PICS/PRICE CHOPPER

Maçã  
Uva Branca  
Uva roxa  
Suco de Laranja ou  
misturas  
Abacaxi  
Todos os sucos de  
misturas



### SAVE-A-LOT/RUBY KIST

Maçã  
Ananás



### SHOP RITE

Maçã  
Uva Branca  
Suco de Laranja e  
misturas  
Uva Roxa

# SUCO CONCENTRADO

## COMPRE APENAS

11.5-12 ounces por lata, 100% suco, pelo menos 120% de Vitamina C

## MODOS DE COMPRAR

48 oz. = 1 lata,  
96 oz. = 2 latas,  
144 oz. = 3 latas

# CONGELADOS

	TORANJA	LARANJA FORTE EM CÁLCIO	MACÃ	UVA	MISTURAS	ABACAXI	NÃO CONGELADO
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Dole	✓	✓			✓	✓	
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	✓	✓	✓				
Welch's (yellow cap)				✓	✓		✓

## TODOS OS SUCOS A NÃO COMPRAR

Sucos de cocktail, refrigerantes, bebidas ou sucos com açúcares ou adoçantes adicionados

# LEGUMES: ERVILHAS, FEIJÕES & LENTILHAS

## ERVILHAS SECAS, FEIJÕES, LENTILHAS

### COMPRE APENAS

1 libra (16 ounces) por saco



### PODE COMPRAR:

Qualquer variedade de ervilhas secas, feijões ou lentilhas

## FEIJÕES ENLATADOS, ERVILHAS

1 lata = .25 libras  
4 latas = 1 libra

### COMPRE APENAS

15-16 ounces à lata

### PODE COMPRAR:

Simples ou orgânico



# PASTA DE AMENDOIM

### PODE COMPRAR:

Potes de 16-18 ounces sem sabor

Cremosa, crocante ou natural

## NÃO COMPRE

Com sabores, orgânico

## NÃO COMPRE

Produtos com adição de açúcares, gorduras, óleos, vegetais, frutas ou carnes, feijões cozidos

# LEITE, QUEIJO, OVOS & TOFU

## LEITE

Compre por tamanho e tipo Mostrado no WIC Lista de Benefícios Familiares

### PODE COMPRAR:

- Slim (sem gordura)
- 1% (magro/baixo teor de gordura)
- 2% (gordura reduzida)
- Grosso/Integral (Para crianças 12-23 meses de idade)

## NÃO COMPRE

Soro de leite  
manteiga, orgânico,  
Leite com sabores,  
Leite cru

### PODE COMPRAR:

#### LEITE DE SOJA

64 ounces /meio galão, refrigerado



#### SILK

Original

#### 8TH CONTINENT

Original

#### PACIFIC ULTRA SOY

Original  
(longa durabilidade, 32 oz)

#### LEITE PASTEURIZADO

12 ounces por lata, Sem gordura, 2%, Integral  
(Vitamin D adicionada)

#### MODOS DE COMPRAR

1 Lta líquida = .18 de um galão  
5 latas = 1 galão

## QUEIJO

### COMPRE APENAS

Embalagens de 8 Ou 16 ounces

### PODE COMPRAR:

- American
- Colby/ColbyJack
- Cheddar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Mozzarella sem gordura, pre-embalado:  
Calabro, Polly-O

## NÃO COMPRE

Deli, Fatias embrulhadas individualmente, Ralado ou queijo aos fios, alimentos à base de queijo, queijo ou restos, queijo cremoso ou requeijão, importado, com sabor, orgânico

## OVOS

### QUALQUER MARCA

### PODE COMPRAR:

Grandes, 1 dúzia, embalagem. Branco ou castanho

## NÃO COMPRE

Orgânico



## ADICIONAL ESCOLHAS DE LEITE

- Lactose reduzida/ Lactose Sem Lactose, 64 oz/meio galão Skim, 1%, 2%, Integral
- Leite kosher Skim, 2%, Integral
- Leite po sem gordura
- Leite de Cabra Meyenberg (enlatado-líquido ou em pó)

### MODO DE COMPRAR

1 Lata líquida = .18 de um galão  
5 latas = 1 galão  
4 latas em pó = 3 galões

### UHT MILK

Longa durabilidade, Sem sabor  
1%, 2%, Integral  
*Consulte o seu nutricionista para prescrição*

## TOFU

### PODE COMPRAR:

Embalagens de 8-16 ounces, simples

De maneira a receber o benefício por completo do tofu, compre embalagens de 8 ou 16 ounces.

#### NASOYA

Aos cubos, Super Firme, Firme, menos Firme, Sedoso, Super Firme aos cubos

#### AZUMAYA

Firme, Extra Firme

#### NATURE'S PROMISE

Firme, Extra Firme

# IOGURTE

PODE COMPRAR: SÓ EMBALAGENS DE 1 QUARTO OU 32 OUNCE

LEITE DE IOGURE POR INTEGRAL  
(PARA CRIANÇAS 12-23 MESES DE IDADE)

\*TAMBÉM DISPONÍVEL EM  
IOGURTE DE LEITE INTEGRAL

## NÃO COMPRE

Iogurte grego,  
Adoçantes artificiais

<b>BAIXA-GORDURA / SEM GORDURA</b>	
• Axelrod*	La Yogurt Probiotic*
• Best Yet	Lucerne Dairy Farms
• Big Y	Maple Hill*
• Brown Cow*	Market Pantry
• Butterworks Farm*	Mountain High*
• Cabot	My Essentials
• Coburn Farms	Nature's Promise*
• Cream O Land	PICS/Price Chopper
• Crowley	Price Rite
• Dannon*	Romix*
• Dannon All Natural*	Seven Stars Farm*
• Desi Natural Dahi*	ShopRite*
• Food Club	Shurfine
• Friendship	Stop & Shop
• Great Value	Stonyfield*
• Green Mountain Creamery*	Super A
• J & J Kosher	Yoplait
• La La	Yoplait Grande
• La Yogurt	

# PEIXE ENLATADO

PARA CERTAS CATEGORIAS DE GRÁVIDAS OU MULHERES QUE ESTÃO A AMAMENTAR

Embalado em água ou óleo. Molhos ou sabores adicionados estão permitidos.

## ATUM

Lata de 5 ounces - só Chunk Light

## SARDINHAS

Latas de 3.75 ounces

## SALMÃO ROSA

Latas de 5-15 ounces



# COMIDA INFANTIL



## CEREAIS PARA CRIANÇAS

- Só embalagens de 8 ounces
- Escolha qualquer marca

### NÃO COMPRE

- Variedades que incluam DHA, fruta, fórmula, e/ou iogurte

## FRUTA INFANTIL/PARA CRIANÇAS E VEGETAIS

- Só embalagens de 4 ou 8 ounce
- Escolha ingredientes únicos or combinações de frutas e vegetais(isto é, Maçã-banana, maçã-batata doce, etc.)
- Escolha qualquer marca

### NAO COMPRE

- Açúcares adicionados

## CARNE PARA CRIANÇAS

DISPONÍVEL EXCLUSIVAMENTE PARA CRIANÇAS EM AMAMENTAÇÃO 6-11 MESES DE IDADE SÓ

### PODE COMPRAR:

- Só Embalagens de 2.5 ounces
- Escolha qualquer marca
- Escolha das seguintes variedades:
  - Carne de vaca ou caldo/molho
  - Carne de galinha & Caldo de galinha/molho
  - Presunto & Caldo de Presunto/molho
  - Peru & Caldo de peru/molho

### NÃO COMPRE:

Comida em tuba, sobremesas, jantares, caçarolas, misturas com adição de DHA/ARA, sal, açúcar, queijo, cereais, ou massa

# FRUTAS FRESCAS & VEGETAIS

- Saiba o saldo de seus benefícios antes de comprar.
- Os benefícios de frutas e vegetais terão um valor máximo de dólar, mostrado no seu WIC Lista de Benefícios Familiares.
- Se as suas compras de frutas e verduras valerem mais do que o valor máximo em dólar, você pode devolver algo ou pagar a diferença com outra forma de pagamento (SNAP, dinheiro ou Cartão de Crédito / Débito).
- Se as suas compra de frutas e vegetais custarem menos do que o valor máximo em dólares, O saldo ficará no seu cartão eWIC durante o período de benefícios.

## PODE COMPRAR:

- Qualquer Variedade
- Integral, pre cortada, Ralados ou embalados - Vendidos Em sacos, caixas ou aos pedaços À libra or embalagem
- Salada e ou misturas num saco

## FRUTAS & VEGETAIS CONGELADOS

### PODE COMPRAR:

- Qualquer marca ou tamanho
- Fruta ou vegetais simples ou misturas

## NÃO COMPRAR

Produtos com adição de açúcares, adição de gorduras, óleos, Batatas fritas, brownies, tartes, batatas. **Não podem Estar embaladas com molho, massa ou arroz.**

## FRUTAS ENLATADAS OU VEGETAIS

### PODE COMPRAR:

- qualquer tamanho ou marca
- Tem que estar embalado em água ou suco
- Pode ser em médio ou pouco sódio

### CANNED TOMATO SAUCE

- Tomate enlatado simples/Molho de esparguete

## NAO COMPRAR:

Buffet de saladas, bandeijas de festa, cestos de fruta, Fruta seca, snacks de fruta. Saladas com molhos e kits embalados com Carnes, sobremesas, nozes, queijos, etc.

## NÃO COMPRAR

Produtos com adição de açúcares, adoçantes, xaropes, Gorduras, óleos, sal (fruta), molho de arando, fatias de tarte Cocktail de frutas, pickles (Vegetais), cremosos ou com molho (vegetais) e azeitonas.

# DICAS PARA UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA DE COMPRAS



- O seu cartão eWIC é apenas aceito nas lojas autorizados de Connecticut e nao podem ser utilizados em qualquer outro estado.
- Para obter uma lista de lojas autorizadas solicite-a na sua agencia local ou visite o site [WWW.ct.gov/dph/wic](http://WWW.ct.gov/dph/wic) sob Retailers ou use o aplicativo so Smartphone.
- Verifique sua lista de beneficios que foram selecionados de acordo com suas necessidades. Nem todos produtos selecionados no Guia de Alimentos serao elegiveis para compra.

*Por exemplo: Mesmo que o Guia de Alimentos tenha leite integral listado como WIC produto aprovado, mas sua crianca tenha dois anos ou mais voce so podera comprar leite de 1% magro e/ou sem gordura para sua crianca.*

- Para ter a certeza que um produto está aprovado pela WIC use a aplicação para smartphone e scaneie os produtos.
- Para identificar os produtos aprovados pela WIC na loja, Olhe para o Logo de aprovação Connecticut WIC.
- No caixa, o empregado deve scaniar todos os produtos Seleccionados. Lojas não podem limitar as suas escolhas de produtos aprovados pela WIC
- Quando disponivel, reveja o recibo da transação antes de confirmar “sim”. Se pagou por um produto que deveria Ter saído do cartão eWIC, você pode pedir um reembolso No serviço ao cliente antes de sair da loja.
- Para melhor assisti-lo se tiver problema na compra de algum produto, solicite auxilio do gerente da loja. Se precisar assistencia adicional ligue para o orgao do estado do WIC. 1-800-741-2142 enquanto estiver na loja.



**APROVADO**

# DIREITOS E RESPONSABILIDADES

## OS SEUS DIREITOS:

- A WIC fornece educação nutricional, informações para amamentação, suporte e alimentos saudáveis.
- A WIC ajudará você a se conectar a outros recursos que possam ajudar a sua família incluindo HUSKY/Medicaid, bancos de comida local e serviços de saúde.
- Todas as informações pessoais transmitidas serão mantidas em sigilo.
- Se você sentir que foi discriminado pode apresentar queixa.
- Os regulamentos de participação no programa da WIC são os mesmos para todos, sem discriminação por raça, cor, Nacionalidade, idade, incapacidade ou sexo/ gênero.
- Se precisar de serviços de intérprete/TTD, por favor pergunte a um funcionário da WIC.

## PERGUNTAS

### **Posso alterar os alimentos listados na minha lista beneficiária de família?**

APENAS a sua agência local pode mudar o seu pacote de alimentos. Se tiver necessidades especiais, fale com o seu nutricionista da WIC antes que seus benefícios sejam concretizados. Eles podem ser-lhe úteis no ajustamento de seus alimentos.

### **Preciso comprar tudo o que está listado na minha lista de benefícios para a família?**

Não, você não é obrigado a pegar tudo o que está na sua Lista de Benefícios Familiares. Incentivamos você a fazer compras com responsabilidade e comprar apenas os alimentos que você sabe que utilizará.

### **E se eu ficar sem alimento e tiver usado todos os meus benefícios do WIC?**

O programa WIC serve apenas para “suplementar” sua dieta. Os alimentos que você recebe no WIC não se destinam a satisfazer todas as suas necessidades nutricionais. Você precisará comprar alimentos adicionais por conta própria. Sua agência local pode ajudá-lo a encontrar programas adicionais de assistência alimentar, se necessário.

## AS SUAS RESPONSABILIDADES:

- Trate a WIC e os funcionários da loja com cortesia e respeito. Se você sentir que alguém da loja, um participante da WIC ou um funcionário está fazendo algo errado, telefone para a agência WIC: 1-800-741-2142.
- Mantenha o seu cartão eWIC e o Guia de Alimentos num local seguro.
- Reporte alterações de moradia ou telefone aos escritórios da WIC assim que possível.

## VOCÊ COMPREENDE:

- Para que possamos lhe fornecer certos pedidos, pode ser que precisamos compartilhar o seu nome e/ou informações de contato com organizações externas. Solicitaremos sua permissão pessoal quando precisarmos compartilhar seu nome e informações de contato com qualquer pessoa fora do Programa WIC.
- Se você mentir intencionalmente para receber benefícios do WIC ou se você violar as regras do programa, você será sujeito a suspensão ou desqualificação.
- Vender, tentar vender, ou doar benefícios do WIC, alimentos ou fórmula não é permitido. Se você o fizer, terá que reembolsar o valor dos itens inadequadamente utilizados, sendo ainda sujeito a suspensão ou desqualificação.
- Postar itens do WIC em redes sociais, como Facebook, Craigslist, e Ebay é considerado uma tentativa de venda.

### **Posso guardar os benefícios que não foram utilizados para o próximo mês?**

Não. Os benefícios acabam à meia-noite no vencimento Da data encontrada em cada recibo.

### **Posso participar em mais de um programa da WIC ao mesmo tempo?**

Não.

### **O que acontece se me mudar?**

Tente contactar a agência local da WIC antes de se mudar. Eles podem transferir a informação para a agência da WIC na sua nova cidade.



De acordo com os direitos federais civis e com o departamento de agricultura, direitos civis, regulações e políticas dos Estados Unidos (USDA), a USDA, as suas agências, escritórios, funcionários e instituições que participam ou administram programas da USDA estão proibidos de serem discriminados baseando-se na raça. Cor nacionalidade, sexo, incapacidade, idade represálias ou retaliação por atividade dos direitos civis em qualquer programa ou atividade conduzida ou financiada pela USDA.

Pessoas com incapacidades que requeiram meios alternativos De comunicação para o programa de informação (ex. Braille, Impressões maiores, informações em áudio, Linguagem gestual Americana, etc), deve contactar a agência (Estado ou Local) quando aplicarem-se aos benefícios. Indivíduos que sejam surdos, dificuldade de audição ou Com dificuldades de fala podem contactar a USDA através Da the Federal Relay Service, (800) 877-8339. Adicionalmente as informações do programa estarão em diferentes línguas em vez do Inglês.

Para fazer ou preencher uma queixa de discriminação, preencha o formulário do Programa de Discriminação USDA, (AD-3027) que pode encontrar online no: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), e em qualquer escritório, ou escreva uma carta endereçada à USDA e forneça na carta toda a informação requisitada no formulário. Para requisitar uma cópia do formulário, ligue (866)632-9992. Submeta o seu formulário todo preenchido ou a carta para:

1) Morada: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; ou

3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

This institution is an equal opportunity provider.

# Connecticut



Nutrição é apenas o Começo

