Alimentos WIC para Niños de 2 a 4 Años

A continuación vea los alimentos incluidos en el paquete de alimentos para niños de 2 a 4 años y las opciones de intercambio."

Frutas y Vegetales

$26

Mantequilla de maní/nuez/semilla o frijoles/habichuelas

Equivalente a 1 Libra

Pescado Enlatado

6 onzas

Cereal de Desayuno

36 onzas

Granos Enteros

24 onzas

Opciones de alimentos: Recibirá 4 galones (16 cuartos) de leche en su paquete. En la categoría de la leche puede obtener una combinación de queso, yogur, leche, leche de origen vegetal y/o tofu. **Seleccione las opciones que prefiere.**

Leche baja en grasa/Leche sin grasa

4 galones
=16 cuartos

En la tienda puede elegir:

- Leche baja en grasa/Sin grasa
- Leche evaporada
- Leche sin lactosa
- Leche a base de plantas
- Leche kosher
- Leche en polvo sin grasa

Y

ó

Queso

1 libra = 3 cuartos de leche
Hasta 1 libra

Yogur

1 cuarto= 1 cuarto leche
Hasta 2 cuartos

Tofu

1 libra = 1 cuarto de leche
Hasta 16 libras

Recibirá 64 oz de jugo o puede cambiarlo por $3 para comprar frutas y vegetales. **Seleccione la opción que prefiere.**

Jugo

64 onzas

ó

Frutas y Vegetales

$3

Recibirá 1 docena de huevos en su paquete. Puede sustituir los huevos por mantequilla de maní, mantequilla de semillas/nueces, frijoles/habichuelas secas, frijoles/habichuelas enlatadas **ó** tofu. **Seleccione la opción que prefiere.**

Huevos

1 docena

ó

Mantequilla de maní/nuez/semilla

16-18 onzas

Habichuelas Secas

1 libra

Habichuelas enlatadas

64 onzas

Tofu

1 libra

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.