

Rtqitc o c"fg"Cnk o gpvqu"rctc"gn"Ewkfcfq"fg"Pk°qu"{"Cfwnvqu

almuerzo y cena

[seleccione los componentes apropiados para una comida reembolsable]

componentes de comida y productos alimenticios ¹	cantidades mínimas				
	edad 1-2	edad 3-5	edad 6-12	edad 13-18 ² (programas extraescolares para personas en riesgo y refugios de emergencia)	
Leche líquida ³	4 oz líquida	6 oz líquida	8 oz líquida	8 oz líquida	
carne/sustitutos de carne (porción comestible tal como se sirve):					
carne magra, aves o pescado	1 onza	1 ½ onzas	2 onzas	2 onzas	
Tofu, productos de soya o productos proteicos alternativos ⁵	1 onza	1 ½ onzas	2 onzas	2 onzas	
Queso	1 onza	1 ½ onzas	2 onzas	2 onzas	
Huevo grande	½	¾	1	1	
frijoles o guisantes secos cocidos	¼ taza	⅜ taza	½ taza	½ taza	
Mantequilla de maní o mantequilla de nueces de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	
Yogur, natural o con sabor, sin endulzar o endulzado ⁶	4 onzas or ½ taza	6 onzas or ¾ taza	8 onzas or 1 taza	8 onzas or 1 taza	
Lo siguiente se puede utilizar para cumplir con no más del 50% del requisito:					
Cacahuates, nueces de soya, nueces de árbol o semillas, como se enumeran en la guía del programa, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/sustitutos de carne anteriores (1 onza de nueces/semillas = 1 onza de carne magra cocida, aves o pescado)	½ onza = 50%	¾ onza = 50%	1 onza = 50%	1 onza = 50%	
Vegetales ^{7 8}	⅛ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	
Frutas ^{7 8}	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	
Granos (oz eq) ^{9 10 11}	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente	

Notas finales:

¹ Debe servir los cinco componentes para una comida reembolsable. Ofrecer versus servir es una opción para participantes adultos y después de la escuela en riesgo.

² Los tamaños de las porciones más grandes que los especificados pueden necesitar ser servidos a niños de 13 a 18 años de edad para satisfacer sus necesidades nutricionales

³ Para niños de un año debe ser leche entera no saborizada. Para los de 2 a 5 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%) o leche no saborizada sin grasa (skim). Para los niños mayores de 6 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%), leche no saborizada sin grasa (skim) o leche saborizada libre de grasa (skim). **Nota: la leche saborizada no está permitida en California**

⁵ Los productos proteicos alternativos deben cumplir con los requisitos del Apéndice A de la Parte 226 de este capítulo..

⁶ El yogurt debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

⁷ El jugo pasteurizado 100% jugo sin diluir puede usarse únicamente para cumplir con los requisitos de vegetales o fruta en una sola ocasión por día, no importando cuál de las comidas o meriendas.

⁸ Un vegetal puede usarse para cumplir con todo el requisito de fruta. Cuando se sirvan dos vegetales en el almuerzo o cena, se debe servir dos distintos tipos de vegetales.

⁹ Por lo menos una porción por día en cualquier desayuno, almuerzo, cena o merienda, deba ser rico en granos integrales. Los postres basados en granos no cuentan para el requisito de granos.

¹⁰ Consulte la guía de FNS para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

¹¹ Los cereales de desayuno deben contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (que no pase de 21.2 gramos de sucrosa y demás azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).