

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

merienda					
[Seleccione dos de los cinco componentes para una comida reembolsable]					
componentes de comida y productos alimenticios¹	cantidades mínimas				
	edad 1-2	edad 3-5	edad 6-12	edad 13-18² (programas extraescolares para personas en riesgo y refugios de emergencia)	
Leche líquida ³	4 oz líquida	4 oz líquida	8 oz líquida	8 oz líquida	
carne/sustitutos de carne (porción comestible tal como se sirve):					
carne magra, aves o pescado	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza	
Tofu, productos de soya o productos proteicos alternativos ⁴	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza	
Queso	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza	
Huevo grande	½	½	½	½	
frijoles o guisantes secos cocidos	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	
Mantequilla de maní o mantequilla de nueces de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharadas	1 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	
Yogur, natural o con sabor, sin endulzar o endulzado ⁵	2 onzas or ¼ taza	2 onzas or ¼ taza	4 onzas or ½ taza	4 onzas or ½ taza	
Maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza	
Vegetales ⁶	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	
Frutas ⁶	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	
Granos (oz. eq.) ^{7 8 9}	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente	

Notas finales:

¹ Seleccionar 2 de los 5 componentes para una merienda reembolsable. Únicamente uno de los dos componentes puede ser una bebida.

² Los tamaños de las porciones más grandes que lo 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.

⁴ Los productos proteicos alternativos deben cumplir con los requisitos del Apéndice A de la Parte 226 de este capítulo.

⁵ El yogurt debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

⁶ Pasteurized full-strength juice may only be used to meet the vegetable or fruit requirement at one meal, including snack, per day.

⁷ At least one serving per day, across all eating occasions, must be whole grain-rich. Grain-based desserts do not count towards the grains requirement.

⁸ Refer to FNS guidance for additional information on crediting different types of grains.

⁹ Breakfast cereals must contain no more than 6 grams of sugar per dry ounce (no more than 21.2 grams sucrose and other sugars per 100 grams of dry cereal).