

CHILD FOOD PACKAGE



Milk



Gallons or half gallons



Half gallon (64 oz) or 96 oz

Half gallon (64 oz) or 96 oz – refrigerated
Quart – shelf stable

12 oz can 1% lowfat or fat free



1 quart or half gallon



9.6 oz (3 quarts)
25.6 oz (8 quarts)
64 oz (20 quarts)

- 3 gallons, skim fat free, or 1% milk
- 1-year-olds get whole milk

Milk Options



- 1 lb (8 oz or 16 oz) cheese
- 1-2 quarts (32 oz) yogurt (nonfat or lowfat)
- 12-16 oz package tofu

If you do not choose one of these, you will receive more milk.

Eggs



- 1 dozen eggs or
- 1 peanut butter/beans option

Tuna & Salmon



- 6 oz

Cereal



- 36 oz total

Peanut Butter or Beans



Select 1 option in store:

- 16-18 oz jar peanut butter or
- 1 lb dry beans or
- Four 15-16 oz cans beans

Whole Grains



- 24 oz

Juice



- \$3 fruits and vegetables or
- 64 oz juice:
 - One 64 oz container or
 - One 11.5-12 oz container frozen

Fruits & Vegetables



\$ _____

This institution is an equal opportunity provider.

ALIMENTOS DE WIC PARA NIÑOS



Leche



Galones o medios galones



Medio galón (64 oz) o 96 oz
 Medio galón (64 oz) o 96 oz – refrigerado
 Lata de 12 oz 1% lowfat o fat free (sin grasa)
 Cuarto – Larga vida



Cuarto o medio galón



9.6 oz (3 cuartos)
 25.6 oz (8 cuartos)
 64 oz (20 cuartos)

- 3 galones, leche descremada sin grasa, o leche al 1%
- Los niños de 1 año de edad reciben leche entera

Opciones de Leche



- 1 lb (8 oz o 16 oz) de queso
 - 1-2 cuartos (32 oz) de yogur (sin grasa o bajo en grasa)
 - Tofu – paquete de 12 a 16 oz
- Si no elige uno de estos, recibirá más leche.

Huevos



- 1 docena o
- 1 opción de frijoles o mantequilla de maní

Atún y Salmón



- 6 oz

Cereal



- 36 oz en total

Mantequilla de Maní o Frijoles



- Elija 1 opción en la tienda:
- Un contenedor de 16 a 18 oz de mantequilla de cacahuate/maní o
- 1 lb de frijoles secos o
- Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles

Granos Enteros



- 24 oz

Jugo



- \$3 de frutas y verduras o
- 64 oz de jugo:
 - Un contenedor de 64 oz o
 - Un contenedor de 11.5-12 oz de jugo congelado

Frutas y Verduras



\$ _____

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.