

SOME OR NO BREASTFEEDING FOOD PACKAGE



Milk



Gallons or half gallons



Half gallon (64 oz) or 96 oz

Half gallon (64 oz) or 96 oz – refrigerated

12 oz can 1% lowfat or fat free

Quart – shelf stable



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

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

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

Tuna & Salmon

- 10 oz



Juice



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

Fruits & Vegetables



\$ _____

Whole Grains



- 48 oz

INFANTS - 6-11 MONTHS

Infant Cereal



- 8 oz

Infant Fruits & Vegetables



- 16 (4 oz) containers + \$11 fruits and vegetables or
- \$22 fruits and vegetables or
- 32 (4 oz) containers



This institution is an equal opportunity provider.

ALIMENTOS DE WIC PARA LACTANCIA PARCIAL O SIN LACTANCIA



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%

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
 • 1 opción de frijoles o mantequilla de maní

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
 • 1 lb de frijoles secos
 • Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles

Atún y Salmón

• 10 oz

Jugo



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

Frutas y Verduras



\$ _____

Granos Enteros



• 48 oz

INFANTES - DE 6 A 11 MESES

Cereal para bebés



• 8 oz

Frutas y verduras para bebés



• 16 contenedores (de 4 oz) + \$11 de frutas y verduras
 • \$22 de frutas y verduras
 • 32 contenedores (de 4 oz)

