

Lo Que Recibirá Su Niño Cada Mes

3 galones de leche entera o leche de soya, 32 oz. yogur de leche entera y 1 libra de queso

o 3 galones de leche entera o leche de soya y 4 libras de tofu

o están disponibles otras combinaciones de leche, queso, yogur y tofu

36 oz. de cereal para el desayuno

2 lb. de granos integrales - puede escoger pan, pasta, o tortillas de 100% trigo integral; arroz integral; tortillas de maíz; avena; o trigo burgol (trigo partido)

128 oz. de jugo de fruta

1 docena de huevos

1 lb. de frijoles secos o cuatro latas de 16 oz de frijoles

\$26 para frutas y vegetales



Elige 2

ANY BRAND

100%
Whole Wheat
Pasta

Corn Tortillas

16 oz (1 lb)

16 oz (1 lb)

Whole Grain
Brown Rice



Florida Department of Health, WIC Program
FloridaWIC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario. WIC no provee todos los alimentos que su niño necesita.

