

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



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.

