

TABLA DE ALIMENTOS



Child and Adult Care Food
Program (CACFP)

www.4-C.org foodprog@4-C.org
1.800.292.2429 o 608.271.5242

CARNES Y ALTERNATIVAS DE CARNE

Se puede servir una carne/alternativo de carne en lugar del componente de grano para el desayuno un máximo de 3 veces por semana. La carne y las aves de corral deben procesarse en una instalación inspeccionada por USDA o por el estado.

AVES DE CORRAL

- 01 Pechuga de pollo
- 02 Perro caliente de pollo *
- 03 Carne de pollo molida
- 04 Pierna de pollo
- 05 Hígados de pollo*
- 06 Pollo procesado / para sándwich
- 07 Nuggets/palitos de pollo
- 08 Salchicha de pollo *
- 10 Pollo entero
- 11 Alas de pollo
- 12 Pato / Ganso
- 14 Pechuga de pavo
- 15 Salchicha de pavo Frankfurt *
- 16 Carne de pavo molida
- 17 Jamón de pavo
- 18 Pavo procesado / para sándwich
- 18 Salchicha de pavo *
- 20 Pavo entero

MARISCOS

- 23 Cangrejo *
- 24 Pescado fresco o congelado
- 25 Pescado en escabeche o secado
- 27 Salmón *
- 28 Sardina *
- 30 Camarones *
- 31 Atún

CARNE DE RES

- 32 Carne de res en conserva
- 33 Carne de res seco
- 34 Salchicha de res Frankfurt*
- 35 Carne de res molida
- 37 Hígado *
- 38 Asado de res
- 40 Carne de res procesado / para sándwich
- 41 Costillas de res

- 42 Salchicha de res *
- 43 Bistec de res
- 44 Carne de res (de guiso)
- 45 Ternera

CARNE DE CERDO

- 46 Tocino (tipo "Canadiense")
- 47 Jamón
- 48 Chuletas de cerdo
- 50 Salchicha de cerdo Frankfurt *
- 51 Carne de cerdo molida
- 52 Jamón procesado /para sándwich
- 53 Costilla de cerdo
- 54 Cerdo asado
- 55 Salchicha de cerdo*
- 56 Bistec de cerdo

CORDERO

- 57 Cordero

ANIMALES DE CAZA

- 58 Venado
- 60 Conejo

HUEVO

- 62 Huevo

FRIJOLAS/GUISANTES SECOS

- 63 Frijoles negros
- 64 Frijol de ojo negro
- 65 Frijoles amarillos/porotos de manteca
- 66 Frijoles para chili
- 67 Edamame / soya
- 68 Frijoles fava
- 70 Garbanzos
- 71 Frijoles rojos
- 72 Lentejas
- 73 Habas
- 75 Frijoles blancos
- 76 Gandules
- 77 Frijoles pintos
- 78 Guisantes

TOFU

Sólo preparado comercialmente

- 61 Tofu*

QUESO

- 80 Queso Americano*
- 81 Queso "Brick"
- 82 Queso "Cheddar"
- 83 Queso para untar*
- 84 Queso "Colby"
- 85 Queso "Colby-Jack"
- 86 Requesón (Cottage cheese)
- 87 Queso "Edam"

- 88 Queso granjero "Farmer"
- 100 Queso "Feta"
- 101 Queso "Gouda"
- 102 Queso "Havarti"
- 103 Queso Monterrey
- 104 Queso Mozzarella
- 105 Queso "Muenster"
- 106 Queso "Provolone"
- 107 Queso "Ricotta"
- 108 Queso en Tiras (String Cheese)
- 110 Queso Suizo (Swiss)

YOGUR

No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

- 111 Yogur
- 112 Yogur de soya

MANTEQUILLAS DE NUEZ*

- 113 Mantequilla de maní u otra nuez

Nueces y semillas (merienda solamente)*

En el almuerzo y la cena, nueces y semillas cumplen solo mitad del requisito de carne/alternativo. Sirva un segundo carne/alternativo y anote esa comida en el menú.

- 114 Almendra *
- 115 Nueces de Brasil*
- 116 Anacardo *
- 117 Avellana *
- 118 Mezcla de semillas *
- 120 Maní o cacahuete *
- 121 Pecana *
- 122 Semillas de Calabaza *
- 123 Ajonjolí *
- 124 Semilla de girasol *

GRANOS

Panes y galletas (cualquier comida o merienda) debe ser de grano entero, enriquecidos o fortificados. Por lo menos un grano por día debe ser un grano entero.

- 01 Bagels
- 02 Bollos/panecillos (biscuits)
- 03 Palitos de pan (bread sticks)
- 04 Relleno de pan (stuffing)
- 05 Perro/salchicha de maíz empanizado*

- 06 Panecillos
- 08 Pan de canela
- 10 Pan de maíz
- 11 Galletas de sal enriquecidos
- 12 Galletas de sal de trigo entero
- 13 Crepes *
- 14 Croissant
- 17 Bola de masa hervida
- 20 Pan de magdalenas inglesas
- 21 Magdalenas inglesas
- 22 Pan sin levadura
- 24 Pan Francés/Italiano/Vienna
- 25 Tostada francesa (French Toast)
- 26 Galletas Graham/Animal
- 27 Pan Hawaiana
- 32 Muffins
- 33 Pan de avena
- 34 Panqueques (Pancakes)
- 35 Corteza de pastelería/pasta de hojaldre (plato principal solamente)
- 36 Pan griego/syria
- 37 Corteza de pizza
- 40 Pan de papa
- 41 Pretzels *
- 42 Pan de centeno- (Pumpernickel/Rye)
- 43 Pan rápido
- 44 Pan de pasas
- 45 Galletas de arroz
- 47 Galletas crujiente de centeno
- 51 Conchas de taco/tostada
- 52 Masa de maíz para tamales
- 54 Totopos/chips de tortillas
- 55 Tortillas de maíz
- 56 Tortillas de harina
- 57 Tortillas de trigo entero
- 58 Waffles
- 60 Pan blanco/trigo (enriquecido)
- 61 Totopos/chips de grano entero
- 62 El pan de trigo entero
- 63 Zwieback

PASTA Y ARROZ (cualquier comida o merienda)

- 64 Pasta (enriquecida)
- 65 Pasta (grano entero)
- 66 Arroz de grano entero (color café)
- 67 Arroz enriquecido (blanco)
- 68 Arroz (salvaje)

GRANOS (ENTERO)

- 70 Amaranto
- 71 Cebada
- 72 Alforfón

- 73 Trigo bulgur
- 74 Cuscús (trigo)
- 75 Farina (trigo)
- 76 Farro
- 77 Sémola/maíz a medio moler
- 78 El mijo
- 80 La avena/harina de avena
- 81 Polenta (maíz)
- 82 Quínoa

CEREALES

Deben ser enriquecidos, fortificados o de grano entero. No deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

- 83 Cereal listo para comer
- 84 Cereal cocido *

FRUTAS

No se puede servir 2 frutas a la hora de almuerzo o cena

- 01 Manzanas y puré de manzana
- 02 Albaricoque
- 03 Banana o Plátano
- 04 Zorzamora
- 05 Arándano azul/mora azul
- 08 Melón
- 09 Cerezas
- 10 Clementinas
- 11 Arándanos
- 12 Dátiles
- 13 Higos
- 14 Toronja o pomelo
- 15 Uvas
- 16 Guayaba
- 17 Melón verde (Honeydew)
- 18 Kiwi
- 20 Mandarina
- 21 Mango
- 23 Mezcla de frutas
- 25 Nectarina
- 26 Naranja
- 27 Papaya
- 28 Duraznos/melocotón
- 30 Pera
- 31 Piña
- 32 Ciruela
- 33 Granada
- 34 Ciruela pasa (prunes)
- 35 Calabaza (pumpkin)
- 36 Pasas
- 37 Frambuesas
- 38 Ruibarbo
- 40 Fruta estrella/carambola

- 41 Fresas
- 43 Ugli Fruit (parecido a un pomelo, híbrido de tres cítricos)
- 44 Sandía (watermelon)
- 45 Chayote

JUGOS

100% Jugo - Los jugos de frutas o vegetales solo se pueden servir en una comida o merienda por día.

- 50 Jugo de manzana*
- 51 Jugo de cereza*
- 53 Jugo de uva*
- 54 Jugo de toronja*
- 55 Jugo de mandarina *
- 56 Jugo de naranja*
- 57 Jugo de pera*
- 58 Jugo de piña*
- 60 Jugo de ciruela pasa (prune) *
- 62 Jugo de tomate *
- 63 Jugo de mezcla de verduras *
- 64 Jugo de frutas mixtas*

VEGETALES

Se deben servir frutas y vegetales o dos vegetales diferentes para el almuerzo y la cena.

- 151 Brotes de Alfalfa (sprouts) *
- 152 Alcachofas
- 153 Espárragos
- 154 Aguacate
- 156 Brotes de soya (bean sprouts) *
- 157 Betarraga, betabel
- 160 Frijoles negros
- 161 Frijol de ojo negro
- 163 Brócoli
- 165 Coles de Bruselas
- 166 Frijoles amarillos (Butter beans)
- 170 Repollo
- 171 Zanahoria
- 172 Coliflor
- 173 Apio
- 174 Acelga suizo
- 175 Frijoles para chili
- 176 Chiles
- 177 Col chino
- 178 Col rizada/berzas
- 180 Maíz
- 181 Pepino
- 183 Edamame / soya
- 185 Escarola
- 186 Frijoles fava
- 187 Garbanzos

- 200 Habichuelas/judías verdes
- 204 Jícama
- 205 Col rizada
- 206 Frijoles rojo
- 207 Kohlrabi
- 208 Puerros, porro
- 210 Lentejas
- 211 Ensalada de lechuga
- 212 Habas
- 213 Mezcla de verduras
- 215 Frijol mungo
- 216 Champiñones/hongos
- 217 Hojas de mostaza
- 218 Frijoles blancos (Navy/Northern/baked)
- 220 Quincombó/ocra
- 223 Chirivía/pastinaca/nabo
- 224 Guisantes
- 225 Pimientos
- 226 Gandules
- 227 Frijoles pintos
- 228 Plátano verde
- 230 Papa
- 231 Calabaza
- 232 Rábanos
- 234 Naba
- 235 Tirabeque/arveja china
- 238 Espinacas
- 240 Arvejas partidas verdes
- 241 Calabacín (squash)
- 243 Patatas dulce/batata
- 244 Tomates frescos
- 245 Salsa/sopa de tomates
- 247 Nabos
- 248 Hojas de nabo
- 250 Berro
- 251 Judía de cera/haba amarilla de cera
- 252 Calabacín (zucchini)
- 253 Napoles

LECHE

Debe ser fluido, no de polvo seco.

- 1) Skim - leche sin grasa a niños de 2 años de edad, leche entera a niños de 1 año de edad
- 2) 1% - leche baja en grasa a niños de 2 años de edad, leche entera a niños de 1 año de edad
- 3) Otros

* = NOT REIMBURSEABLE FOR INFANTS

CEREAL DE INFANTES (FORTIFICADO CON HIERRO - CIFH)

Fortificado con hierro. Debe ser simple sin mezcla de fruta.

- 201 CIFH de Cebada
- 203 CIFH de mezcla de granos
- 204 CIFH de Avena
- 205 CIFH de Arroz
- 206 IFIC de Trigo

CARNES PARA INFANTES

No cuentan las carnes que son parte de un producto de mezcla de alimentos para infantes.

- 211 Carne de res para infantes
- 212 Pollo para infantes
- 213 Jamón para infantes
- 214 Carne de cordero para infantes
- 215 Pavo para bebés
- 216 Carne ternera para infantes

LECHE Y FORMULA PARA BEBES

- 11 Leche materna o formula infantil fortificada con hierro
- 12 Leche o formula (se requiere declaración del doctor)
- 13 Formula proporcionada por los padres

SELECCIONE OTROS ALIMENTOS PARA INFANTES DE LAS LISTAS DE CUADROS DE ALIMENTOS REGULARES. NO ALIMENTOS COMBINADOS EN JARRAS.