

Régimen de desayuno para prekínder



Almuerzo	
Debe cumplir con los cinco componentes para una comida reembolsable	
Componentes y productos alimentarios	(3 a 5 años)
Leche líquida	6 onzas líquidas
Carne/alternativos a la carne (porción comestible según se sirva)	
Carne blanca, aves o pescado	1 onza y media
Tofu, productos de soja o productos proteínicos alternativos	1 onza y media
Queso	1 onza y media
Huevo grande	$\frac{3}{4}$
Judías o guisantes secos o cocidos	$\frac{3}{8}$ de taza
Mantequilla de cacahuete o de soja u otras mantequillas de frutos secos o semillas	3 cucharadas (Cda)
Yogurt natural o saborizado, sin azúcar o endulzado	6 onzas o $\frac{3}{4}$ de taza
Se puede utilizar lo siguiente para reunir no más del 50 % del requerimiento: Maní, nueces de soja, frutos secos o semillas, como se indica en la guía del programa o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/carnes alternativas mencionadas (1 onza de frutos secos/semillas = 1 onza de carne blanca, ave o pescado)	$\frac{3}{4}$ onza= 50%
Verduras	$\frac{1}{4}$ de taza
Frutas	$\frac{1}{4}$ de taza
Cereales	$\frac{1}{2}$ onza equivalente

Leche

- Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1 por ciento) o sin sabor y sin grasa (desnatada) para niños de dos a cinco años.

Carnes/alternativas de carne

- El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Los productos proteínicos alternativos deben cumplir los requisitos de [Appendix A to Part 226](#).



Patrón de desayuno para prekínder

Verduras

- Se puede utilizar una hortaliza para cumplir todo el requisito de fruta. Cuando dos verduras han sido servidas en el almuerzo, deben servirse dos tipos diferentes de verduras.

Fruta

- El zumo completo pasteurizado sólo puede utilizarse para cumplir el requisito de verdura o fruta en una comida al día.

Cereales

- Al menos una porción diaria, en todas las ocasiones, debe ser rica en cereales integrales. Los postres a base de cereales no cuentan para cumplir el requisito de cereales. Para más información, consulte la página de [recursos sobre cereales integrales](#).

