

Requisitos del modelo de comidas



COLORADO
Department of Education

Componente de comida	Desayuno	Almuerzo o cena	Bocadillo ² Servir dos de los cuatro componentes (deben ser dos componentes DIFERENTES)
Leche, líquida ³	1 taza (8 onzas líquidas)	1 taza (8 onzas líquidas)	1 taza (8 onzas líquidas)
Verduras y Frutas Verdura(s) o fruta(s) o Jugo de fruta o verdura sin diluir ⁴ o Una cantidad equivalente de cualquier combinación de las verduras o frutas arriba	½ taza ½ taza (4 onzas líquidas)	¾ taza total ^{4,5}	¾ taza ¾ taza (6 onzas líquidas)
Granos y Panes ⁶ Pan o Pan de Maíz, bizcochos, bollos, magdalenas, etc. o Cereal seco frío o Cereal cocido o Pasta cocida o productos de fideos o Granos de cereal cocidos o Una cantidad equivalente de cualquier combinación de los granos y panes mencionados anteriormente	1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 onza ½ taza ½ taza ½ taza	1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 onza ½ taza ½ taza ½ taza	1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 onza ½ taza ½ taza ½ taza
Carnes y Sustitutos de Carnes Carne magra o aves o pescado ⁷ o Productos proteínicos alternos ⁸ o Queso o Queso <i>cottage</i> o Huevos o Frijoles secos cocinados o chícharos o Mantequilla de cacahuete o mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas o Cacahuates o nueces de soya o nueces de árboles o semillas ⁹ o yogur ¹⁰ , sin sabor o con sabor, sin azúcar o endulzado o Una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes mencionadas arriba y los sustitutos de carnes	Opcional	2 onzas 2 onzas 2 onzas ½ taza 1 huevo grande ½ taza 4 cucharada 1 onza = 50 por ciento 8 onzas o 1 taza	1 onza 1 onza 1 onza ¼ taza ½ huevo grande ¼ taza 2 cucharadas 1 onza 4 onzas o ½ taza

¹El modelo de alimentos muestra la cantidad mínima de cada componente que debe estar disponible para cada niño para reclamar reembolso por la comida. Los niños pueden servirse porciones más grandes pero no menos que la cantidad mínima especificada.

²El bocadillo debe consistir de dos piezas de comida, cada uno de un componente de comida diferente. El jugo no puede ser servido cuando la leche es el único otro componente de bocadillos.

³La leche debe ser proporcionada como bebida en el almuerzo/cena.

⁴En el almuerzo y cena, el jugo sin diluir de verduras o frutas no puede ser contado para satisfacer más de la mitad (³/₈ taza) de este requisito.

⁵Servir dos o más tipos diferentes de verduras o frutas, p.ej., dos verduras, dos frutas o una verdura y una fruta.

⁶El pan, la pasta o productos de fideos y granos de cereales deberán ser de granos enteros o enriquecidos. El pan de maíz, bizcochos, bollos, magdalenas y otros panes deberán ser hechos con grano entero o harina enriquecida o harina. Los cereales del desayuno deberán ser de grano entero, enriquecido o fortificado. El salvado y el germen son acreditados igual que la harina de grano entero o enriquecido o harina.



⁷La porción comestible de la carne magra cocinada, ave o pescado como es servida, p.ej., carne magra cocinada sin hueso.

⁸Los productos proteínicos alternos deben cumplir con los requisitos especificados por la USDA en el Apéndice A de la Parte 225 de los reglamentos del SFSP.

⁹En el almuerzo o cena, las nueces y semillas no pueden satisfacer más del 50 por ciento de los requisitos de la carne/sustituto de carne. Estas deben ser combinadas con otra carne/sustituto de carne para cumplir con el requisito. Una onza de nueces o semillas es igual a una onza de carne magra cocinada, ave o pescado.

¹⁰Para incrementar la variedad de nutrientes, el yogur no puede ser servido cuando la leche es el único otro componente de los bocadillos.