Régimen de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares

	Cantidad por semana (mínimo por día)			
Semana de 4 días	**Kínder a 5.° grado**	**6.° a 8.° grado**	**Kínder a 8.° grado[1]**	**9.° a 12.° grado**
Fruta (taza)	2 (½)	2 (½)	2 (½)	4 (1)
Verduras (taza)	3 (¾)	3 (¾)	3 (¾)	4 (1)
Verde oscuro	½	½	½	½
Rojo/naranja	¾	¾	¾	1 ¼
Frijoles, guisantes y lentejas	½	½	½	½
Con almidón	½	½	½	½
Otra	½	½	½	¾
Adicional para alcanzar el total	¼	¼	¼	½
Cereales (oz equivalentes)[2]	6.5-7 (1)	6.5-8 (1)	6.5-7 (1)	8-9.5 (2)
Carnes/alternativas de carne (oz equivalentes)[2]	6.5-8 (1)	7-8 (1)	7-8 (1)	8-9.5 (2)
Leche líquida (taza)	4 (1)	4 (1)	4 (1)	4 (1)
Estándares de nutrientes	**Kínder a 5.° grado**	**6.° a 8.° grado**	**Kínder a 8.° grado**	**9.° a 12.° grado**
Calorías	550-650	600-700	600-650	750-850
Grasas saturadas	<10 %	<10 %	<10 %	<10 %
Objetivo de sodio 1 (mg)	≤1,110	≤1,225	≤1,110	≤1,280

[1] Los requisitos de cantidad para el régimen de comidas del almuerzo permiten un solapamiento entre el kínder y el 8.° grado.

[2]Se recomiendan las cantidades máximas semanales de cereales y carne/alternativas de carne.

Fruta

La comida reembolsable seleccionada por el alumno en la modalidad de ofrecer versus servir debe incluir al menos ½ taza de fruta o verdura. Todos los jugos deben ser 100 % naturales. La oferta semanal total de jugos de frutas/verduras no puede superar la mitad del total de frutas/verduras ofrecidas a lo largo de la semana. La ración mínima acreditable es de 1/8 de taza. Un cuarto de taza de frutos secos cuenta como ½ taza de fruta.

Verduras

La ración mínima acreditable es de 1/8 de taza. Una taza de verduras de hoja verde cuenta como ½ taza de verduras. El requisito de *otras* verduras puede cumplirse con cualquier cantidad adicional de los subgrupos verde oscuro, rojo/naranja y Frijoles, guisantes y lentejas. Puede ofrecerse cualquier subgrupo de verduras para cumplir el requisito semanal total *adicional* de verduras. Los frijoles, guisantes y lentejas ofrecidos como alternativa a la carne pueden contar para el requisito semanal del subgrupo de verduras.

Cereales

Al menos el 80 % de los cereales ofrecidos por semana deben ser productos ricos en cereales integrales que se ajusten a las orientaciones del Servicio de Alimentación y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS) en los recursos sobre cereales integrales. Cada línea de servicio debe considerarse por separado.

Carnes/alternativas de carne

Debe utilizar la guía de compra de alimentos, la etiqueta de nutrición infantil (Child Nutrition, CN) o la declaración de formulación del producto para determinar los equivalentes en onzas.

Leche

La leche líquida debe ser baja en grasa o descremada (sin sabor o con sabor). Durante todo el servicio de comidas deben estar disponibles dos variedades de leche.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

COLORADO
Department of Education
School Nutrition