

## Cereales y panes

<b>GRUPO A</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO A</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recubrimiento tipo pan</li> <li>• Palitos de pan (duros)</li> <li>• Fideos chow mein</li> <li>• Galletas saladas y de aperitivo</li> <li>• Crutones</li> <li>• Pretzels (duros)</li> <li>• Relleno (seco) Nota: los pesos se aplican al pan del relleno</li> </ul>	<p>1 ración = 20 g o 0.7 oz</p> <p><math>\frac{3}{4}</math> ración = 15 g o 0.5 oz</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> ración = 10 g o 0.4 oz</p> <p><math>\frac{1}{4}</math> ración = 5 g o 0.2 oz</p>
<b>GRUPO B</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA GRUPO B</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagels</li> <li>• Recubrimiento tipo masa</li> <li>• Galletas</li> <li>• Panes (blanco, de trigo, integral, francés, italiano)</li> <li>• Panes (hamburguesa y hot dog)</li> <li>• Galletas saladas (galletas graham de todas las formas, galletas de animales)</li> <li>• Rollitos de hojaldre</li> <li>• Panecillos ingleses</li> <li>• Pan de pita (blanco, de trigo, integral)</li> <li>• Corteza de pizza</li> <li>• Pretzels (blandos)</li> <li>• Panecillos (blanco, de trigo, integral, de patata)</li> <li>• Tortillas (de trigo o maíz)</li> <li>• Tortilla chips (trigo o maíz)</li> <li>• Tacos</li> </ul>	<p>1 ración = 25 g o 0.9 oz</p> <p><math>\frac{3}{4}</math> ración = 19 g o 0.7 oz</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> ración = 13 g o 0.5 oz</p> <p><math>\frac{1}{4}</math> ración = 6 g o 0.2 oz</p>
<b>GRUPO C <sup>1</sup></b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA GRUPO C</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas<sup>2</sup> (sin relleno)</li> <li>• Pan de elote</li> <li>• Magdalenas de maíz</li> <li>• Croissants</li> <li>• Tortitas</li> <li>• Masa para tartas (pay de postre<sup>2</sup>, pay de fruta<sup>3</sup>, y pasteles de carne/carne alternativa)</li> <li>• Waffles</li> </ul>	<p>1 ración = 31 g o 1.1 oz</p> <p><math>\frac{3}{4}</math> ración = 23 g o 0.8 oz</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> ración = 16 g o 0.6 oz</p> <p><math>\frac{1}{4}</math> ración = 8 g o 0.3 oz</p>

<sup>1</sup> Algunos de los siguientes alimentos, o sus acompañamientos, pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta a la hora de decidir con qué frecuencia servirlos.

<sup>2</sup> Permitido sólo para postres bajo la alternativa mejorada de planificación de menú basada en alimentos especificada en §210.10 y suplementos (bocadillos o snacks) servidos en el marco del NSLP, el SFSP y el CACFP.

<sup>3</sup> Permitido para postres bajo la alternativa mejorada de planificación de menú basada en alimentos especificada en §210.10 y suplementos (bocadillos o snacks) servidos en el marco del NSLP, el SFSP y el CACFP, y para los desayunos servidos en el marco del SBP, el SFSP y el CACFP.

<b>GRUPO D</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donas<sup>3</sup> (de masa y levadura), sin glaseado)</li> <li>• Barritas de granola<sup>3</sup> (naturales)</li> <li>• Magdalenas (todas, excepto las de maíz)</li> <li>• Panecillo dulce<sup>3</sup> (sin escarchar)</li> <li>• Hojaldre<sup>3</sup> (sin escarchar)</li> </ul>	1 ración = 50 g o 1.8 oz $\frac{3}{4}$ ración = 38 g o 1.3 oz $\frac{1}{2}$ ración = 25 g o 0.9 oz $\frac{1}{4}$ ración = 13 g o 0.5 oz
<b>GRUPO E</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO E</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas<sup>2</sup> (con nueces, pasas, chocolate trozos y/o purés de fruta)</li> <li>• Donas<sup>3</sup> (de masa y levadura, escarchados o glaseados)</li> <li>• Torrijas</li> <li>• Barritas de fruta en grano<sup>3</sup></li> <li>• Barritas de granola<sup>3</sup> (con nueces, pasas, chocolate trozos y/o fruta)</li> <li>• Panecillos dulces<sup>3</sup> (glaseados)</li> <li>• Panecillo de tostador<sup>3</sup> (escarchadas)</li> </ul>	1 ración = 63 g o 2.2 oz $\frac{3}{4}$ ración = 47 gm o 1.7 oz $\frac{1}{2}$ ración = 31 g o 1.1 oz $\frac{1}{4}$ ración = 16 g o 0.6 oz
<b>GRUPO F</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel<sup>2</sup> (normal, sin escarcha)</li> <li>• Pan de café<sup>3</sup></li> </ul>	1 ración = 75 g o 2.7 oz $\frac{3}{4}$ ración = 56 gm o 2 oz $\frac{1}{2}$ ración = 38 g o 1.3 oz $\frac{1}{4}$ ración = 19 g o 0.7 oz
<b>GRUPO G</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownies<sup>2</sup> (sin relleno)</li> <li>• Pastel<sup>2</sup> (todas las variedades, glaseadas)</li> </ul>	1 ración = 115 g o 4 oz $\frac{3}{4}$ ración = 86 g o 3 oz $\frac{1}{2}$ ración = 58 gm o 2 oz $\frac{1}{4}$ ración = 29 gm o 1 oz
<b>GRUPO H</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO H</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebada</li> <li>• Cereales para el desayuno (cocidos)<sup>4</sup></li> <li>• Bulgur o trigo partido</li> <li>• Macarrones (todas las formas)</li> <li>• Fideos (todas las variedades)</li> <li>• Pasta (todas las formas)</li> <li>• Ravioli (sólo fideos)</li> <li>• Arroz (blanco o integral enriquecido)</li> </ul>	1 ración = $\frac{1}{2}$ taza cocida (o 25 gm en seco)
<b>GRUPO I</b>	<b>RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO I</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales de desayuno listos para consumir (secos y fríos)<sup>4</sup></li> </ul>	1 ración = $\frac{3}{4}$ de taza o 1 onza, lo que sea menor

<sup>4</sup> Refiérase a las regulaciones del programa para el tamaño apropiado de la porción para suplementos servidos a niños de 1 a 5 años en el NSLP; desayunos servidos bajo el SBP; y comidas servidas a niños de 1 a 5 años y participantes adultos en el CACFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como un elemento del menú del desayuno, pero pueden servirse en comidas distintas del desayuno.