

Cereales y panes

GRUPO A	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO A
<ul style="list-style-type: none"> • Recubrimiento tipo pan • Palitos de pan (duros) • Fideos chow mein • Galletas saladas y de aperitivo • Crutones • Pretzels (duros) • Relleno (seco) Nota: los pesos se aplican al pan del relleno 	<p>1 ración = 20 g o 0.7 oz</p> <p>$\frac{3}{4}$ ración = 15 g o 0.5 oz</p> <p>$\frac{1}{2}$ ración = 10 g o 0.4 oz</p> <p>$\frac{1}{4}$ ración = 5 g o 0.2 oz</p>
GRUPO B	RACIÓN MÍNIMA PARA GRUPO B
<ul style="list-style-type: none"> • Bagels • Recubrimiento tipo masa • Galletas • Panes (blanco, de trigo, integral, francés, italiano) • Panes (hamburguesa y hot dog) • Galletas saladas (galletas graham de todas las formas, galletas de animales) • Rollitos de hojaldre • Panecillos ingleses • Pan de pita (blanco, de trigo, integral) • Corteza de pizza • Pretzels (blandos) • Panecillos (blanco, de trigo, integral, de patata) • Tortillas (de trigo o maíz) • Tortilla chips (trigo o maíz) • Tacos 	<p>1 ración = 25 g o 0.9 oz</p> <p>$\frac{3}{4}$ ración = 19 g o 0.7 oz</p> <p>$\frac{1}{2}$ ración = 13 g o 0.5 oz</p> <p>$\frac{1}{4}$ ración = 6 g o 0.2 oz</p>
GRUPO C ¹	RACIÓN MÍNIMA PARA GRUPO C
<ul style="list-style-type: none"> • Galletas² (sin relleno) • Pan de elote • Magdalenas de maíz • Croissants • Tortitas • Masa para tartas (pay de postre², pay de fruta³, y pasteles de carne/carne alternativa) • Waffles 	<p>1 ración = 31 g o 1.1 oz</p> <p>$\frac{3}{4}$ ración = 23 g o 0.8 oz</p> <p>$\frac{1}{2}$ ración = 16 g o 0.6 oz</p> <p>$\frac{1}{4}$ ración = 8 g o 0.3 oz</p>

¹ 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.

² 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.

³ 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.

GRUPO D	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO D
<ul style="list-style-type: none"> • Donas³ (de masa y levadura), sin glaseado) • Barritas de granola³ (naturales) • Magdalenas (todas, excepto las de maíz) • Panecillo dulce³ (sin escarchar) • Hojaldre³ (sin escarchar) 	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
GRUPO E	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO E
<ul style="list-style-type: none"> • Galletas² (con nueces, pasas, chocolate trozos y/o purés de fruta) • Donas³ (de masa y levadura, escarchados o glaseados) • Torrijas • Barritas de fruta en grano³ • Barritas de granola³ (con nueces, pasas, chocolate trozos y/o fruta) • Panecillos dulces³ (glaseados) • Panecillo de tostador³ (escarchadas) 	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
GRUPO F	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO F
<ul style="list-style-type: none"> • Pastel² (normal, sin escarcha) • Pan de café³ 	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
GRUPO G	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO G
<ul style="list-style-type: none"> • Brownies² (sin relleno) • Pastel² (todas las variedades, glaseadas) 	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
GRUPO H	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO H
<ul style="list-style-type: none"> • Cebada • Cereales para el desayuno (cocidos)⁴ • Bulgur o trigo partido • Macarrones (todas las formas) • Fideos (todas las variedades) • Pasta (todas las formas) • Ravioli (sólo fideos) • Arroz (blanco o integral enriquecido) 	1 ración = $\frac{1}{2}$ taza cocida (o 25 gm en seco)
GRUPO I	RACIÓN MÍNIMA PARA EL GRUPO I
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales de desayuno listos para consumir (secos y fríos)⁴ 	1 ración = $\frac{3}{4}$ de taza o 1 onza, lo que sea menor

⁴ 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.