

Régimen de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares



| Semana de 5 días | Cantidad por semana (mínimo por día) | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| | Kínder a 5.º grado | 6.º a 8.º grado | Kínder a 8.º grado ¹ | 9.º a 12.º grado |
| Fruta (taza) | 2 ½ (½) | 2 ½ (½) | 2 ½ (½) | 5 (1) |
| Verduras (taza) | 3 ¾ (¾) | 3 ¾ (¾) | 3 ¾ (¾) | 5 (1) |
| Verde oscuro | ½ | ½ | ½ | ½ |
| Rojo/naranja | ¾ | ¾ | ¾ | 1 ¼ |
| Frijoles/guisantes (legumbres) | ½ | ½ | ½ | ½ |
| Con almidón | ½ | ½ | ½ | ½ |
| Otra | ½ | ½ | ½ | ¾ |
| Adicional para alcanzar el total | 1 | 1 | 1 | 1 ½ |
| Cereales (oz equivalentes) ² | 8-9 (1) | 8-10 (1) | 8-9 (1) | 10-12 (2) |
| Carnes/alternativas de carne (oz equivalentes) ² | 8-10 (1) | 9-10 (1) | 9-10 (1) | 10-12 (2) |
| Leche líquida (taza) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) |
| Estándares de nutrientes | Kínder a 5.º grado | 6.º a 8.º grado | Kínder a 8.º grado | 9.º a 12.º 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.º 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 (legumbres). Puede ofrecerse cualquier subgrupo de verduras para cumplir el requisito semanal total *adicional* 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.