

Patrón de Comidas - Almuerzo 2021-22

Componente	Grados K-5	Grados 6-8	Grados K-8	Grados 9-12
Frutas (tazas) ^{a,c}	Por semana: 2 ½ tazas Por día: ½ taza			Por semana: 5 tazas Por día: 1 taza
Verduras (tazas) ^{a,c,d}	Por semana: 3 ¾ tazas Por día: ¾ taza			Por semana: 5 tazas Por día: 1 taza
Verde oscuro ^e	½ taza			½ taza
Rojo/Naranja ^e	¾ taza			1 ¼ taza
Frijoles/guisantes ^e	½ taza			½ taza
Almidonado	½ taza			½ taza
Otro ^e	½ taza			¾ taza
Verdura adicional para llegar al total ^f	1 taza			1 ½ taza
Granos (oz eq) ^{b,g}	Por semana: ≥ 8 oz eq Por día: 1 oz eq			Por semana: ≥ 10 oz eq Por día: 2 oz eq
Carne/Alternativa a carne (oz eq) ^b	Por semana: ≥ 8 oz eq Por día: 1 oz eq	Por semana: ≥ 9 oz eq Por día: 1 oz eq		Por semana: ≥ 10 oz eq Por día: 2 oz eq
Leche líquida (tazas) ^h	1 taza por día para todos los grupos etarios			
Otras especificaciones: Cantidad diaria según el promedio para una semana de 5 días				
Calorías mín-máx (kcal) ^{i,j}	550-650	600-700	600-650	750-850
Grasa saturada (% de calorías totales) ^j	< 10			
Sodio (mg) ^k	≤ 935	≤ 1035	≤ 935	≤ 1080
Grasa <u>transgénica</u> ^l	0 gramos/por porción			

^a. La porción acreditable mínima para las frutas y verduras es ⅛ de taza.

^b. La porción acreditable mínima para los granos y carne/alternativa a la carne es 0.25 onzas equivalentes (oz eq).

^c. Frutas secas acreditan como doble su volumen (p.ej, ¼ taza de frutas secas representa ½ taza de frutas). No más de la mitad de la oferta de frutas o verduras puede ser jugo. Todos los jugos deben tener una concentración máxima del 100%.

^d. Hojas verdes acreditan como la mitad de su volumen (p.ej, 1 taza de hojas verdes representa ½ taza de verduras).

^e. El requisito de "Otras verduras" se puede satisfacer con cualquier cantidad adicional de subgrupos de verduras verde oscuras, rojas/naranjas y frijoles/guisantes (legumbres).

^f. Se puede ofrecer cualquier subgrupo de verduras para satisfacer el requisito semanal total de verduras.

^g. Todos los granos ofrecidos semanalmente deben ser ricos en granos integrales.

^h. La leche líquida debe ser de bajo contenido de grasa (leche de 1 por ciento de grasa o menos) o sin grasa (descremada). Solamente la leche sin grasa puede ser saborizada.

ⁱ. La cantidad promedio diaria de calorías para una semana escolar de 5 días debe estar dentro del rango (al menos el mínimo y no más de los valores máximos).

^j. Las fuentes de calorías discretionales (grasas sólidas y azúcares añadidos) pueden agregar al patrón de comidas para el almuerzo si dentro de las especificaciones para calorías, grasas saturadas, grasas trans, y sodio.

^k. El sodio objetivo 2 (mostrado) está vigente hasta el año escolar 2021-2022.

^l. Los productos alimenticios e ingredientes deben contener cero gramos de grasa trans por porción (menos de 0.5 gramos).

Patrón de Comidas - Desayuno 2021-22

Componente	Grados K-5	Grados 6-8	Grados K-8	Grados 9-12	Grados K-12
Frutas (tazas) ^{a,c,e}	Por semana: 5 tazas Por día: 1 taza				
Verduras (tazas) ^{a,c,d,e}	0 tazas requeridas diariamente No hay requisito para servir las verduras en el Programa de Desayuno de la Escuela. Las escuelas pueden sustituir las verduras por fruta.				
Granos (oz eq) ^{b,f}	Por semana: ≥ 7 oz eq Por día: 1 oz eq	Por semana: ≥ 8 oz eq Por día: 1 oz eq	Por semana: ≥ 8 oz eq Por día: 1 oz eq	Por semana: ≥ 9 oz eq Por día: 1 oz eq	Por semana: ≥ 9 oz eq Por día: 1 oz eq
Carne/Alternativa a la carne (oz eq) ^{b,g}	0 oz eq requerido diariamente No hay componente de carnes/alternativas a carnes en el Programa de Desayuno de la Escuela. Las escuelas pueden sustituir 1 oz eq de carne/alternativa a la carne por 1 oz eq de granos después de que se ha satisfecho el requisito mínimo diario de granos de 1 oz eq. Una escuela también puede ofrecer carne/alternativa a la carne como comida extra y no acreditarlo hacia cualquier componente.				
Leche líquida (tazas) ^h	1 taza por día para todos los grupos etarios				
Otras especificaciones: Cantidad diaria según el promedio para una semana de 5 días					
Calorías mín-máx (kcal) ^{i,j}	350-500	400-550	400-500	450-600	450-500
Grasa saturada (% de calorías totales) ^j	< 10				
Sodio (mg) ^j	≤ 485	≤ 535	≤ 485	≤ 570	≤ 485
Grasa transgénica ^k	0 gramos/ por porción				

^{a.} La porción acreditable mínima para las frutas y verduras es 1/8 de taza.

^{b.} La porción acreditable mínima para los granos y carne/alternativa a la carne es 0.25 onzas equivalentes (oz eq).

^{c.} Frutas secas acreditan como doble su volumen (p.ej, 1/4 taza de frutas secas representa 1/2 taza de frutas). No más de la mitad de la oferta de frutas o verduras puede ser jugo. Todos los jugos deben tener una concentración máxima del 100%.

^{d.} Hojas verdes acreditan como la mitad de su volumen (p.ej, 1 taza de hojas verdes representa 1/2 taza de verduras).

^{e.} Las escuelas deben ofrecer 1 taza de fruta o verduras diariamente y 5 tazas de fruta o verduras semanalmente.

^{f.} Todos los granos ofrecidos semanalmente deben ser ricos en granos integrales.

^{g.} No hay ningún requisito para carnes/alternativas a carnes. Las escuelas pueden sustituir 1 oz eq de carne/alternativa a carne por 1 oz eq de granos después de que se ha satisfecho el requisito mínimo diario de granos de 1 oz eq.

^{h.} La leche líquida debe ser de bajo contenido graso (leche de 1 por ciento de grasa o menos) o sin grasa (descremada). Solamente la leche sin grasa puede ser saborizada.

^{i.} La cantidad promedio diaria de calorías para una semana escolar de 5 días debe estar dentro del rango (al menos el mínimo y no más de los valores máximos).

^{j.} Las fuentes de calorías discrecionales (grasas sólidas y azúcares añadidos) pueden agregar al patrón de comidas para el almuerzo si dentro de las especificaciones para calorías, grasas saturadas, grasas trans, y sodio. El sodio objetivo 2 (mostrado) está vigente hasta el año escolar 2021-2022.

^{k.} Los productos alimenticios e ingredientes deben contener cero gramos de grasa trans por porción (menos de 0.5 gramos).