

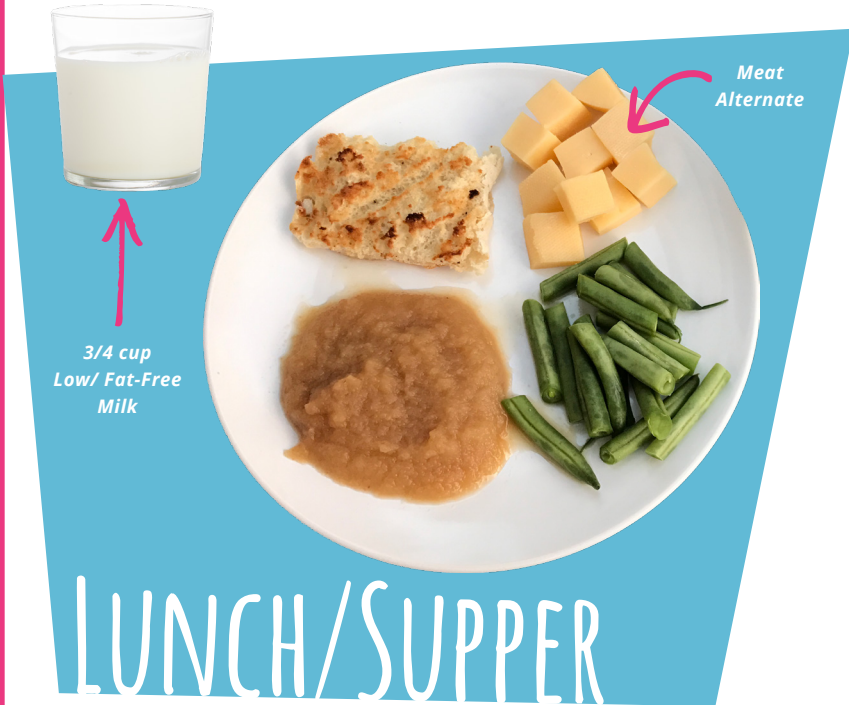


# MEAL REQUIREMENTS

## Ages 3-5

**BREAKFAST** must contain milk, fruit or vegetable, and grain. A meat/meat alternate may be served in place of grains a maximum of 3 times a week.

3/4 cup	Low/Fat-Free Milk
1/2 cup	Fruit, Vegetable or Both
1/2 oz eq	Grains

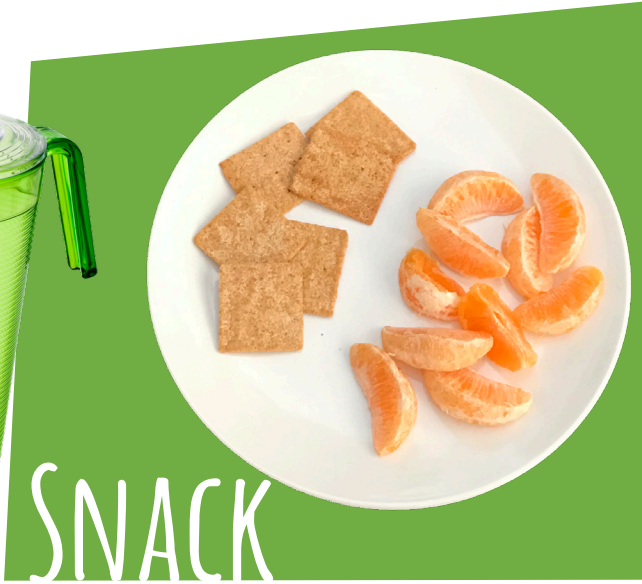


**LUNCH OR SUPPER** must contain all 5 components. A second vegetable may take the place of fruit, as long as it is two different kinds of vegetables.

3/4 cup	Low/Fat-Free Milk
1/4 cup	Fruit
1/4 cup	Vegetable
1/2 oz eq	Grains
1 1/2 oz	Meat/Meat Alternate

**SNACK** requires a selection of 2 of the 5 components.

1/2 cup	Low/Fat-Free Milk
1/2 cup	Fruit
1/2 cup	Vegetable
1/2 oz eq	Grains
1/2 oz	Meat/Meat Alternate



Don't forget to offer water at all meals.



UN DIA EN

# REQUISITOS DE LAS COMIDAS de niños de 3 a 5 años

**EL DESAYUNO** debe contener leche, fruta o un vegetal y grano. Carne/sustituto de carne se puede servir en lugar de granos tres veces por semana.

3/4 taza	de leche baja en grasa o sin grasa
1/2 taza	de fruta, vegetales o ambos
1/2 oz eq	granos

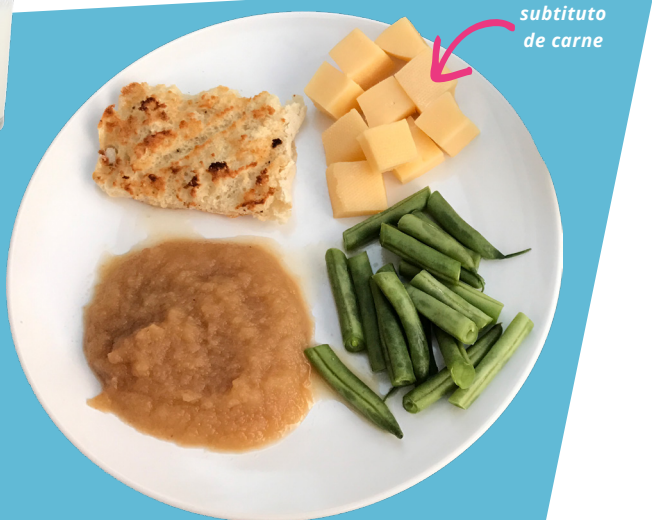


3/4 taza de leche baja en grasa o sin grasa

## DESAYUNO



3/4 taza de leche baja en grasa o sin grasa



sustituto de carne

## ALMUERZO/CENA

**ALMUERZO O CENA** debe contener todos los 5 componentes. Un segundo vegetal puede reemplazar el lugar de la fruta, siempre y cuando se trate de dos tipos diferentes de vegetales.

3/4 taza	de leche baja en grasa o sin grasa
1/4 taza	de fruta
1/4 taza	de vegetales
1/2 oz eq	granos
1 1/2 oz	carne/sustituto de carne

**LA MERIENDA** requiere una selección de 2 de los 5 componentes.

1/2 taza	de leche baja en grasa o sin grasa
1/2 taza	de fruta
1/2 taza	de vegetales
1/2 oz eq	granos
1/2 oz	carne/sustituto de carne



## MERIENDA



Obtenga más información en [cacfp.org](http://cacfp.org)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

No olvides ofrecer agua en todas las comidas.