

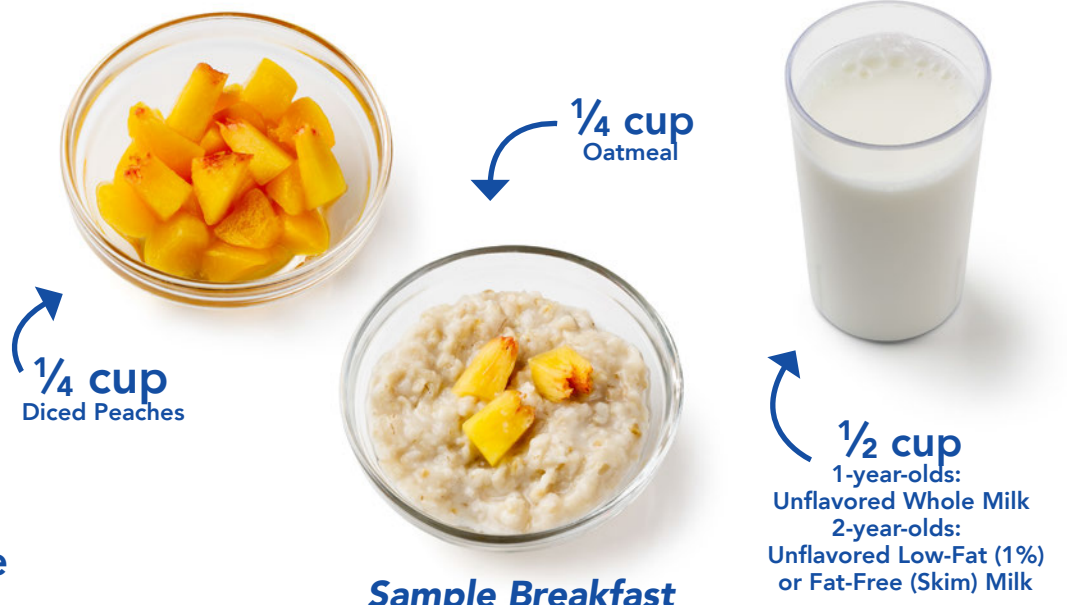
Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

Sample Meals for Children Ages 1-2

What is in a Breakfast?

Milk (4 fl. oz. or 1/2 cup)
Vegetables, Fruits, or Both (1/4 cup)
Grains (1/2 oz. eq.)

Optional: Meats/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.



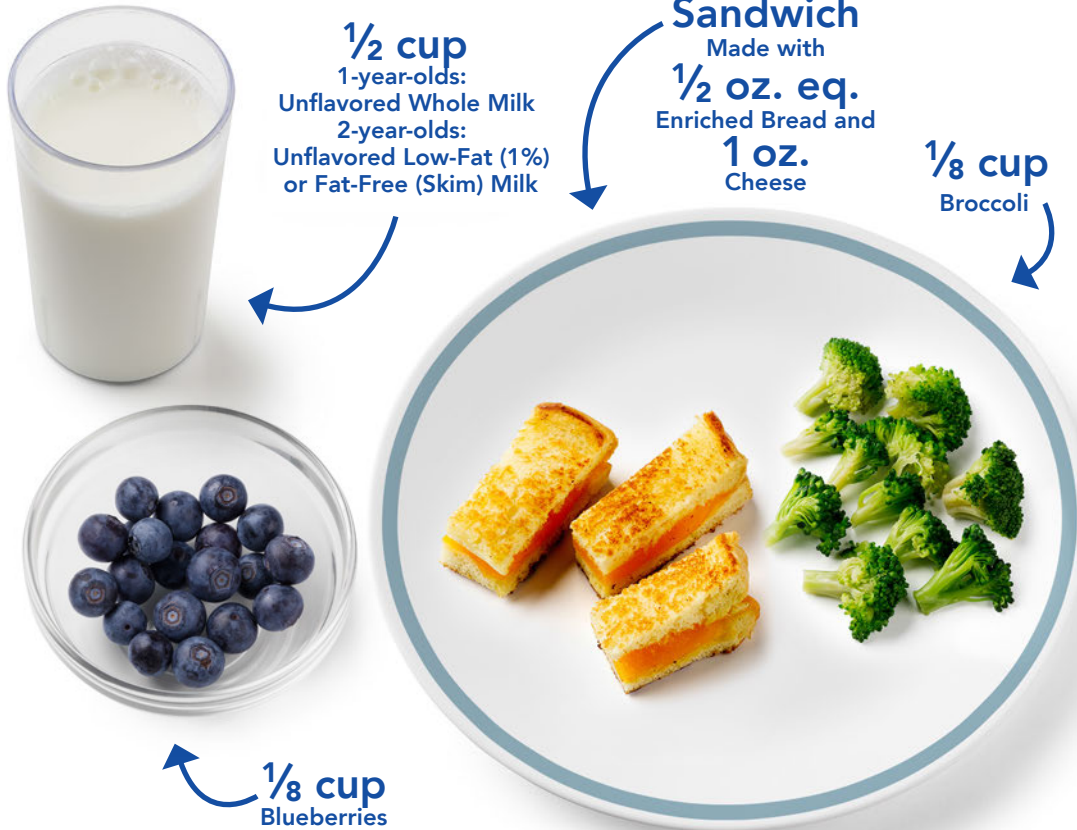
Sample Breakfast

Grilled Cheese Sandwich

Made with
1/2 oz. eq.
Enriched Bread and
1 oz.
Cheese

1/8 cup
Broccoli

1/2 cup
1-year-olds:
Unflavored Whole Milk
2-year-olds:
Unflavored Low-Fat (1%)
or Fat-Free (Skim) Milk



Sample Lunch/Supper

What is in a Lunch or Supper?

Milk (4 fl. oz. or 1/2 cup)
Meats/Meat Alternates (1 oz. eq.)
Vegetables (1/8 cup)
Fruits (1/8 cup)
Grains (1/2 oz. eq.)



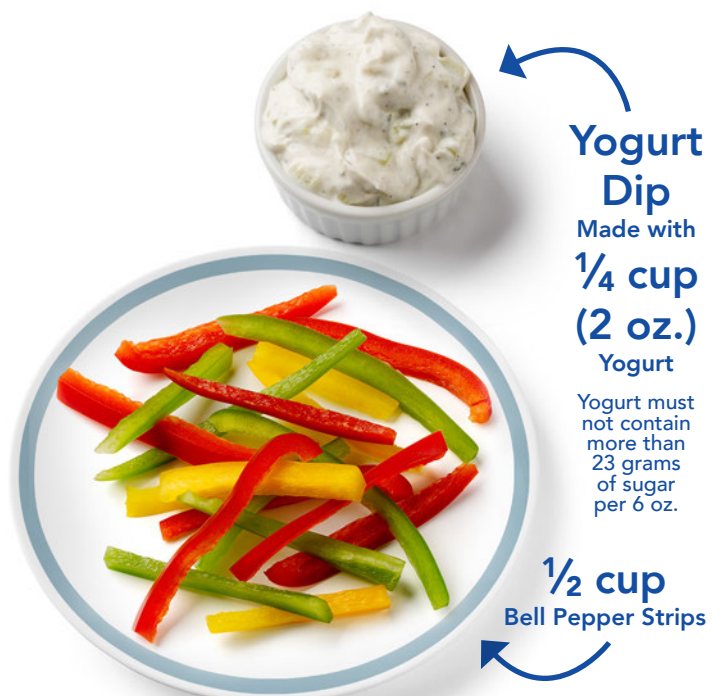
All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.

What is in a Snack?

Pick 2:
Milk (4 fl. oz. or 1/2 cup)
Meats/Meat Alternates (1/2 oz. eq.)
Vegetables (1/2 cup)
Fruits (1/2 cup)
Grains (1/2 oz. eq.)



Offer and make water available all day.



Sample Snack

Note: Serving sizes are minimums.

Learn more about the CACFP meal patterns at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667
Slightly Revised October 2019
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

Sample Meals for Children Ages 3-5



What is in a Breakfast?

- Milk (6 fl. oz. or $\frac{3}{4}$ cup)
- Vegetables, Fruits, or Both ($\frac{1}{2}$ cup)
- Grains ($\frac{1}{2}$ oz. eq.)

Optional: Meats/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.

$\frac{1}{2}$ oz. eq.
Whole Grain-Rich
Mini Pancakes



$\frac{3}{4}$ cup
Unflavored
Low-Fat (1%)
or Fat-Free
(Skim) Milk

$\frac{1}{2}$ cup
Sliced
Strawberries

Sample Breakfast

$\frac{3}{4}$ cup
Unflavored Low-Fat (1%)
or Fat-Free (Skim) milk



1 Taco
Made with
 $1\frac{1}{2}$ oz.
Lean Ground Beef,
 $\frac{1}{4}$ cup
Lettuce*, and
 $\frac{1}{8}$ cup
Chopped Tomatoes

$\frac{1}{2}$ oz. eq.
Enriched Flour Tortilla



$\frac{1}{4}$ cup
Roasted Sweet
Potatoes

Sample Lunch/Supper

A second, different vegetable may be served in place of fruit at lunch and supper. In this meal, the $\frac{1}{4}$ cup of lettuce and $\frac{1}{8}$ cup of tomatoes in the taco meets the vegetables component, and the $\frac{1}{4}$ cup of sweet potatoes is used to meet the fruits component.

*Raw leafy greens, such as lettuce, credit for half the amount served. The $\frac{1}{4}$ cup of lettuce in the taco counts as $\frac{1}{8}$ cup of vegetables in this meal.

What is in a Lunch or Supper?

- Milk (6 fl. oz. or $\frac{3}{4}$ cup)
- Meats/Meat Alternates ($1\frac{1}{2}$ oz. eq.)
- Vegetables ($\frac{1}{4}$ cup)
- Fruits ($\frac{1}{4}$ cup)
- Grains ($\frac{1}{2}$ oz. eq.)



All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.



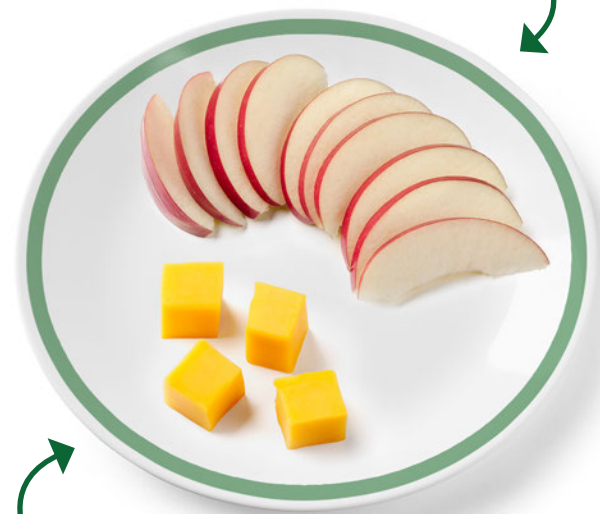
Offer and make water available all day.



What is in a Snack?

- Pick 2:
- Milk (4 fl. oz. or $\frac{1}{2}$ cup)
 - Meats/Meat Alternates ($\frac{1}{2}$ oz. eq.)
 - Vegetables ($\frac{1}{2}$ cup)
 - Fruits ($\frac{1}{2}$ cup)
 - Grains ($\frac{1}{2}$ oz. eq.)

$\frac{1}{2}$ cup
Apple Slices



$\frac{1}{2}$ oz.
Cheddar Cheese

Sample Snack

Note: Serving sizes are minimums.

Learn more about the CACFP meal patterns at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668
Slightly Revised October 2019
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

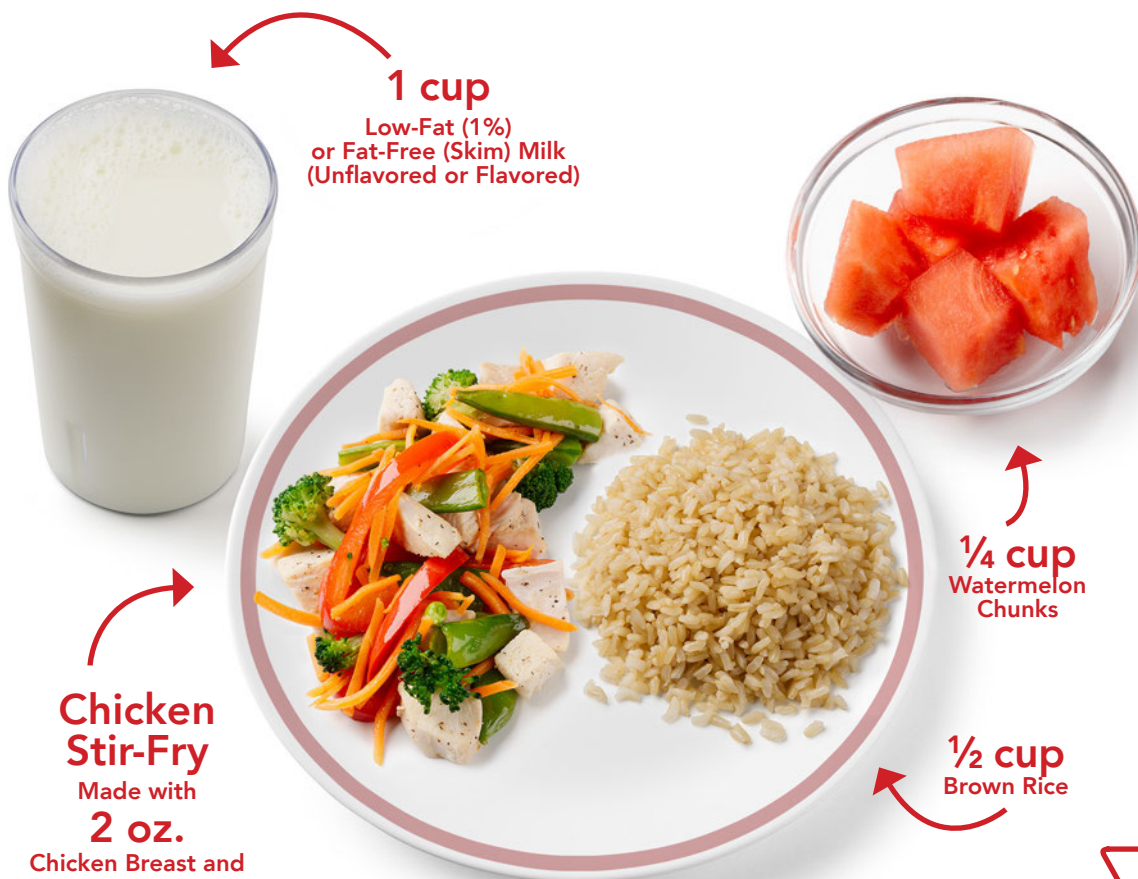
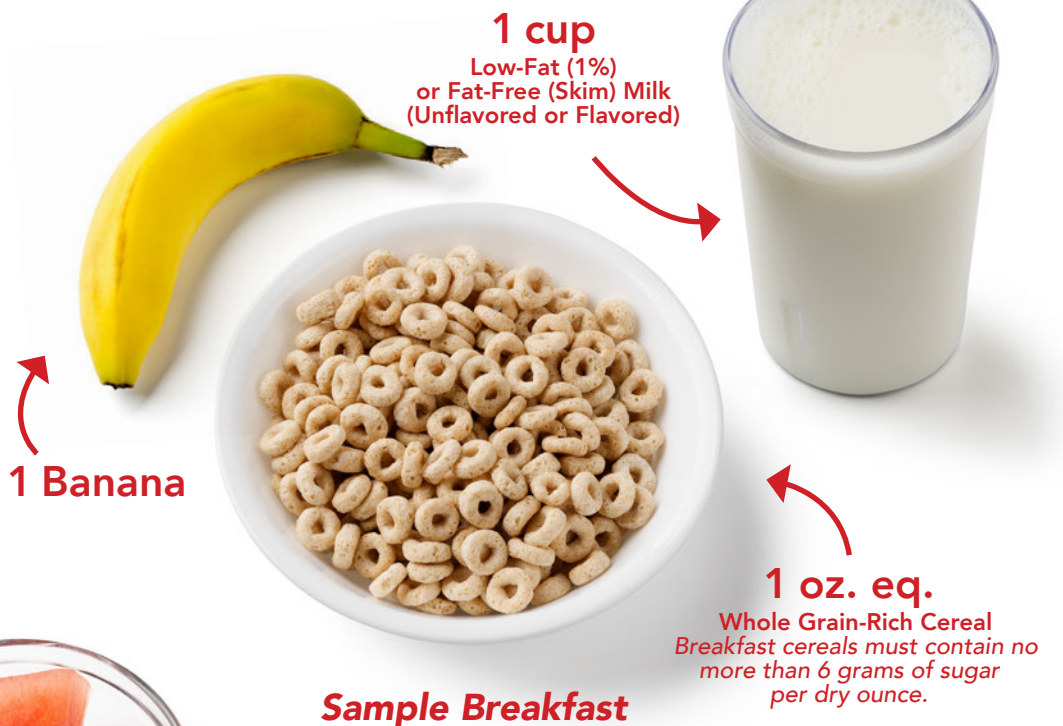
Sample Meals for Children Ages 6-12 and 13-18



What is in a Breakfast?

Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Vegetables, Fruits, or Both (½ cup)
Grains (1 oz. eq.)

Optional: Meats/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.



What is in a Lunch or Supper?

Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Meats/Meat Alternates (2 oz. eq.)
Vegetables (½ cup)
Fruits (¼ cup)
Grains (1 oz. eq.)

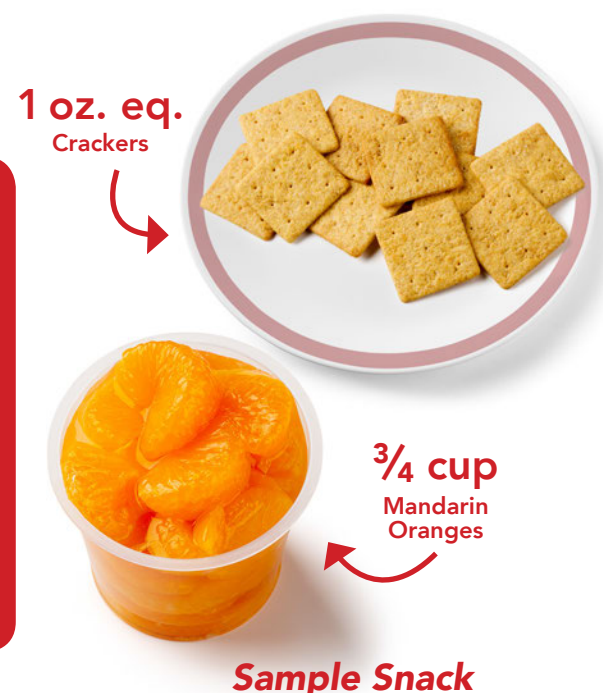


All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.



What is in a Snack?

Pick 2:
Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Meats/Meat Alternates (1 oz. eq.)
Vegetables (¾ cup)
Fruits (¾ cup)
Grains (1 oz. eq.)



Note: Serving sizes are minimums.

Learn more about the CACFP meal patterns at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-669
Slightly Revised October 2019
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

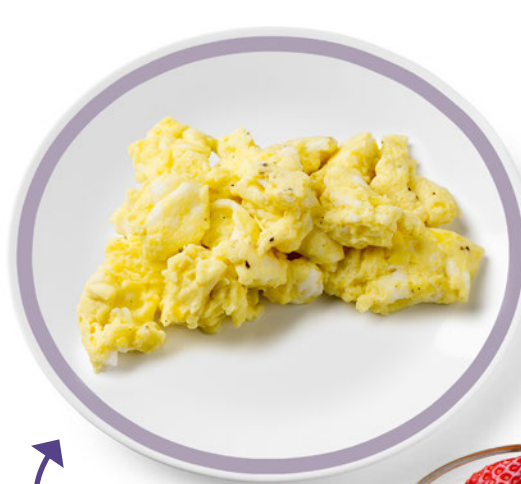
Sample Meals for Adults



What is in a Breakfast?

- Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
- Vegetables, Fruits, or Both (1/2 cup)
- Grains (2 oz. eq.)

Optional: Meats/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.



1 Large Egg Scrambled

1/2 cup Fruit Salad



3/4 cup (6 oz.) Yogurt



For Adult Participants Only:

- 3/4 cup (6 oz.) of yogurt may be used to meet the milk component when yogurt is not served as a meat alternate in the same meal.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of sugar per 6 oz.

Sample Breakfast



1 cup Low-Fat (1%) or Fat-Free (Skim) Milk (Unflavored or Flavored)

1/2 cup Red Grapes
Tuna Salad Made with 2 oz. Tuna



Sample Lunch/Supper

2 oz. eq. Whole Grain-Rich Pita Bread

What is in a Lunch or Supper?

- Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
- Meats/Meat Alternates (2 oz. eq.)
- Vegetables (1/2 cup)
- Fruits (1/2 cup)
- Grains (2 oz. eq.)



All grains served must be whole grain-rich or enriched. Breakfast cereals may also be fortified. At least one grain served each day must be whole grain-rich.

*Raw leafy greens, such as lettuce, credit for half the amount served. The 1/2 cup of lettuce in the salad counts as 1/4 cup of vegetables in this meal.



Offer and make water available all day.

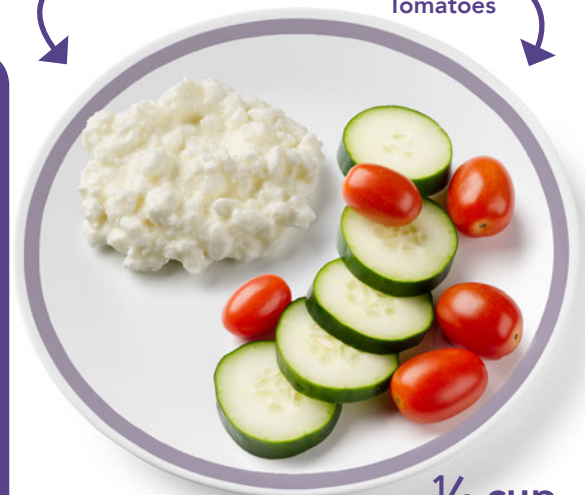


What is in a Snack?

- Pick 2:
- Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
 - Meats/Meat Alternates (1 oz. eq.)
 - Vegetables (1/2 cup)
 - Fruits (1/2 cup)
 - Grains (1 oz. eq.)

1/4 cup (2 oz.) Cottage Cheese

1/4 cup Cherry Tomatoes



Sample Snack

1/4 cup Cucumber Slices

Note: Serving sizes are minimums.

Learn more about the CACFP meal patterns at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-670
Slightly Revised October 2019
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas o ambos (1/4 taza)
Granos (1/2 oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo en el desayuno hasta 3 veces por semana.

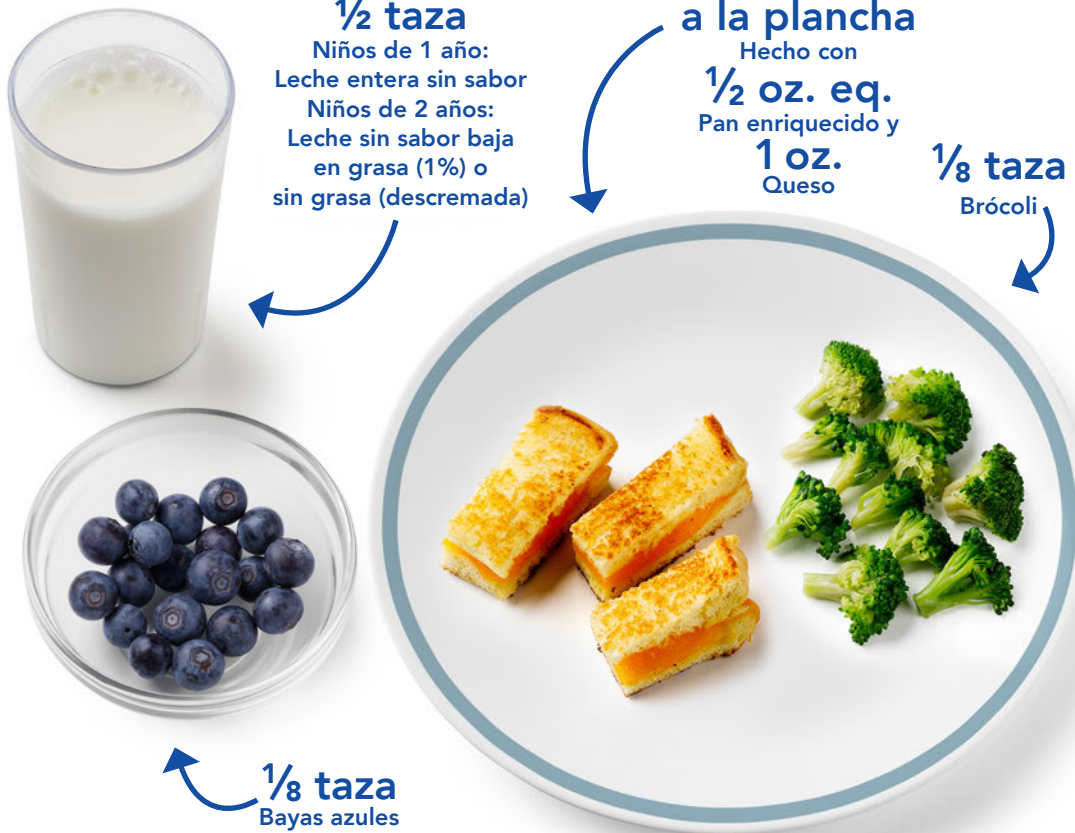


Sándwich de queso a la plancha

Hecho con
1/2 oz. eq. Pan enriquecido y
1 oz. Queso

1/8 taza Brócoli

1/2 taza Niños de 1 año: Leche entera sin sabor
Niños de 2 años: Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (1/8 taza)
Frutas (1/8 taza)
Granos (1/2 oz. eq.)

Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1/2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (1/2 oz. eq.)

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (6 fl. oz. o ¾ taza)
Vegetales, frutas o ambos (½ taza)
Granos (½ oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo hasta 3 veces por semana en el desayuno.

½ oz. eq.
Mini panqueques ricos en grano integral



¾ taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

½ taza
Fresas cortadas

Ejemplo de desayuno

¾ taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



1 Taco
Hecho con
1½ oz.
Carne magra de res molida,
¼ taza
Lechuga*, y
⅓ taza
Tomates picados

½ oz. eq.
Tortilla de harina enriquecida



¼ taza
Camotes (batatas dulces) asados

Ejemplo de almuerzo/cena

Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta en el almuerzo y la cena. En esta comida, el ¼ taza de lechuga y ⅓ taza de tomate en el taco cumplen con el componente de vegetales, y el ¼ taza de camote se utiliza para cumplir el componente de la frutas.

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acreditan solo la mitad de la cantidad servida. El ¼ taza de lechuga en el taco cuenta como un ⅓ taza de vegetales en esta comida.

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (6 fl. oz. o ¾ taza)
Carnes/sustitutos de carne (1½ oz. eq.)
Vegetales (¼ taza)
Frutas (¼ taza)
Granos (½ oz. eq.)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.



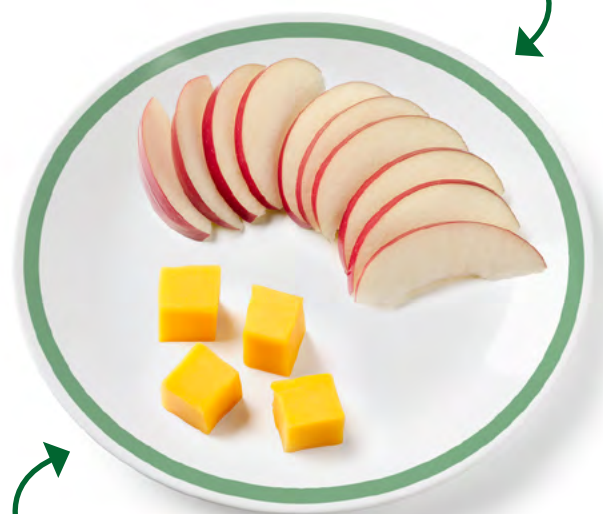
Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carnes/sustitutos de carne (½ oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (½ oz. eq.)



½ taza
Manzana en rodajas



½ oz.
Queso Cheddar

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 6-12 y 13-18 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas o ambos (1/2 taza)
Granos (1 oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo hasta 3 veces por semana en el desayuno.

1 Banana

1 taza
Leche (con o sin sabor)
baja en grasa (1%) o
sin grasa (descremada)



1 oz. eq.

Cereal rico en grano integral
Los cereales de desayuno no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Ejemplo de desayuno



1 taza
Leche (con o sin sabor)
baja en grasa (1%) o
sin grasa (descremada)



1/4 taza
Trozos de sandía



1/2 taza
Arroz integral

Pollo salteado

Hecho con 2 oz. Pechuga de pollo y 1/2 taza Vegetales mixtos

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/4 taza)
Granos (1 oz. eq.)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (3/4 taza)
Frutas (3/4 taza)
Granos (1 oz. eq.)

1 oz. eq.
Galletas "crackers"



3/4 taza
Mandarinas



Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-669-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para adultos

¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas o ambos (1/2 taza)
Granos (2 oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo hasta 3 veces por semana en el desayuno.



Solo para participantes adultos:

- 3/4 taza (6 oz.) de yogur puede ser utilizado para cumplir el componente de la leche cuando el yogur no se sirve como un sustituto de carne en la misma comida.
- El yogur no puede tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Ejemplo de desayuno

Ensaladilla de atún
Hecho con 2 oz. Atún

1/2 taza Uvas rojas



1 taza Leche (con o sin sabor) baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

Ensalada
Hecha con 1/2 taza Lechuga*, 1/8 taza Tomates y 1/8 taza Zanahorias



2oz. eq. Pan pita integral enriquecido

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (2 oz. eq.)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (1 oz. eq.)



Ejemplo de merienda



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-670-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.