



For Pregnant Women

Revised January 1, 2010

Para Mujeres Embarazadas

Revisado el 1ro de Enero de 2010



What You Will Receive Each Month

5½ gallons 1% lowfat or fat free milk with no cheese
or 4½ gallons + 1 quart 1% lowfat or fat free milk and 1 lb cheese

36 oz breakfast cereal with more whole grain cereal choices

1 lb 100% whole wheat bread **or** 1 lb brown rice
or 1 lb soft corn tortillas

144 oz fruit juice

1 dozen eggs

Choice of:

- 1 lb dry beans (or four 16 oz cans of beans) and 18 oz peanut butter
- **or** 2 lb dry beans (or eight 16 oz cans of beans)
- **or** 36 oz peanut butter

\$10 voucher for fresh, frozen, or canned fruits and vegetables



Lo Que Usted Recibirá Cada Mes

5½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa sin queso
o 4½ galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno con más cereales integrales para escoger

1 lb de pan integral de 100% trigo **o** 1 lb de arroz integral
o 1 lb de tortillas de maíz blandas

144 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

Opción de escoger:

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles) y 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- **o** 2 lb de frijoles secos (u ocho latas de 16 oz de frijoles)
- **o** 36 oz de mantequilla de cacahuates (maní)

Un vale de \$10 para frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados

Women pregnant with 2 or more babies

will receive the same amount of cereal, whole grains, fruit juice, beans/peanut butter, and fruits/vegetables. They will also receive the following:

6 gallons 1% lowfat or fat free milk and 1 lb cheese

or 4½ gallons 1% lowfat or fat free milk and 3 lb cheese

2 dozen eggs

30 oz canned tuna fish or salmon

Mujeres embarazadas con 2 o más bebés

recibirán la misma cantidad de cereal, granos enteros, jugo de fruta y frijoles/mantequilla de cacahuates (maní) y frutas/vegetales. También recibirán lo siguiente:

6 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

o 4½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 3 lbs de queso

2 docenas de huevos

30 oz de atún o salmón enlatado



Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario. WIC no provee todos los alimentos que usted necesita.

Note: WIC is a supplemental nutrition program. WIC does not provide all of the food you need.



What Your Child Will Receive Each Month

Revised January 1, 2010

For Children 1 Year of Age

- 4 gallons whole milk with no cheese
or 3 gallons + 1 quart whole milk and 1 lb cheese
- 36 oz breakfast cereal with more whole grain cereal choices
- 2 lb whole grains - choice of 100% whole wheat bread, brown rice, or soft corn tortillas
- 128 oz fruit juice
- 1 dozen eggs
- 1 lb dry beans **or** four 16 oz cans of beans
- \$6 voucher for fresh, frozen, or canned fruits and vegetables

For Children 2-5 Years of Age

- 4 gallons 1% lowfat or fat free milk with no cheese
or 3 gallons + 1 quart 1% lowfat or fat free milk and 1 lb cheese
- 36 oz breakfast cereal with more whole grain cereal choices
- 2 lb whole grains - choice of 100% whole wheat bread, brown rice, or soft corn tortillas
- 128 oz fruit juice
- 1 dozen eggs
- 1 lb dry beans **or** four 16 oz cans of beans
or 18 oz peanut butter
- \$6 voucher for fresh, frozen, or canned fruits and vegetables



Lo Que Recibirá Su Niño Cada Mes

Revisado el 1ro de Enero de 2010



Para Niños de 1 Año de Edad

- 4 galones de leche entera sin queso
o 3 galones + 1 cuarto de leche entera y 1 lb de queso
- 36 oz de cereal para el desayuno con más cereales de grano integral para escoger
- 2 lb de granos integrales - puede escoger pan de 100% trigo integral, arroz integral o tortillas de maíz blandas
- 128 oz de jugo de fruta
- 1 docena de huevos
- 1 lb de frijoles secos **o** cuatro latas de 16 oz de frijoles
- Un vale de \$6 para frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados

Para Niños de 2-5 Años de Edad

- 4 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa sin queso
o 3 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso
- 36 oz de cereal para el desayuno con más cereales de grano integral para escoger
- 2 lb de granos integrales-puede escoger pan de 100% trigo integral, arroz integral o tortillas de maíz blandas
- 128 oz de jugo de fruta
- 1 docena de huevos
- 1 lb de frijoles secos **o** cuatro latas de 16 oz de frijoles
o 18 oz de mantequilla de cacahuates (mani)
- Un vale de \$6 para frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados

Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario. WIC no provee todos los alimentos que su niño necesita.



Note: WIC is a supplemental nutrition program. WIC does not provide all of the food your child needs.