Régimen de comidas de desayunos para Prekínder

Desayuno Debe servir los tres componentes para una comida reembolsable	
Componentes y productos alimentarios	**(3 a 5 años)**
Leche líquida	6 onzas líquidas
Verduras, frutas o porciones de ambas	½ taza
Cereales o carne/alternativa de carne	½ onza equivalente

Leche

- Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1 por ciento) o sin sabor y sin grasa (desnatada) para niños de dos a cinco años.

Frutas/verduras

- Todos los jugos deben ser 100% naturales. El zumo solo puede utilizarse una vez al día para cumplir el requisito de verdura o fruta.

Cereales

- Al menos una porción diaria, en todas las ocasiones, debe ser rica en cereales integrales. Los postres a base de cereales no cuentan para cumplir el requisito de cereales. Para más información, consulte la página de los recursos sobre cereales integrales.
- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Carnes/alternativas de carne

- Se puede ofrecer carne/alternativas de la carne en lugar de cereales o en combinación con cereales para cumplir los equivalentes mínimos en onzas.