

Régimen de comidas del Programa Nacional de Desayunos Escolares



| Cantidad por semana (mínimo por día) | | | | | |
|---|--------------------|-----------------|---------------------------------|------------------|----------------------------------|
| Semana de 5 días | Kínder a 5.º grado | 6.º a 8.º grado | Kínder a 8.º grado ¹ | 9.º a 12.º grado | Kínder a 12.º grado ¹ |
| Fruta (taza) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) |
| Cereales (oz equivalentes) ² | 7-10 (1) | 8-10 (1) | 8-10 (1) | 9-10 (1) | 9-10 (1) |
| Leche líquida (taza) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) | 5 (1) |
| Semana de 4 días | Kínder a 5.º grado | 6.º a 8.º grado | Kínder a 8.º grado | 9.º a 12.º grado | Kínder a 12.º grado |
| Fruta (taza) | 4 (1) | 4 (1) | 4 (1) | 4 (1) | 4 (1) |
| Cereales (oz equivalentes) ² | 5.5-8 (1) | 6.5-8 (1) | 6.5-8 (1) | 7-8 (1) | 6.5-8 (1) |
| Leche líquida (taza) | 4 (1) | 4 (1) | 4 (1) | 4 (1) | 4 (1) |
| Estándares de nutrientes | Kínder a 5.º grado | 6.º a 8.º grado | Kínder a 8.º grado | 9.º a 12.º grado | Kínder a 12.º grado |
| Calorías | 350-500 | 400-550 | 400-500 | 450-600 | 450-500 |
| Grasas saturadas | <10 % | <10 % | <10 % | <10 % | <10 % |
| Objetivo de sodio 1 (mg) | ≤540 | ≤600 | ≤540 | ≤640 | ≤540 |

¹Los requisitos de cantidad para el desayuno permiten un solapamiento desde kínder hasta el 8.º y el 12.º grado.

²Se recomiendan las cantidades máximas semanales de cereales.

Fruta

La comida reembolsable seleccionada por el alumno en la modalidad de ofrecer versus servir debe incluir al menos ½ taza de fruta (o verdura sustitutiva). Todos los jugos deben ser 100 % naturales. La oferta semanal total de jugos de frutas o verduras no puede superar la mitad del total de frutas (o verduras, si se sustituyen por frutas) ofrecidas a lo largo de la semana.

Verduras

Las frutas pueden sustituirse por verduras de cualquier subgrupo. Las verduras pueden incluirse como “extra” (no se tendrán en cuenta para la contribución del componente ni para el ofrecer versus servir; se incluirán en el análisis de nutrientes).

Cereales

Al menos el 80 % de los cereales ofrecidos por semana deben ser productos ricos en cereales integrales que se ajusten a las orientaciones del Servicio de Alimentación y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS) en los [recursos sobre cereales integrales](#). Cada línea de servicio debe considerarse por separado.

Carnes/alternativas de carne

En el Programa de Desayunos Escolares no hay un componente separado de carne/alternativa de carne. Las autoridades alimentarias escolares (School Food Authorities, SFA) pueden sustituir 1 oz equivalentes de carne/alternativa de carne por 1 oz equivalentes de cereales una vez cumplido el requisito mínimo diario de cereales. Las carnes/alternativas de carne pueden incluirse como “extra” (no se tendrán en cuenta para la contribución del componente ni para el ofrecer versus servir; se incluirán en el análisis de nutrientes).

Leche

La leche líquida debe ser baja en grasa o descremada (sin sabor o con sabor). Durante todo el servicio de comidas deben estar disponibles dos variedades de leche.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



COLORADO
Department of Education
School Nutrition