

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 o carne/alternativa de carne (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 o carne/alternativa de carne (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

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

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