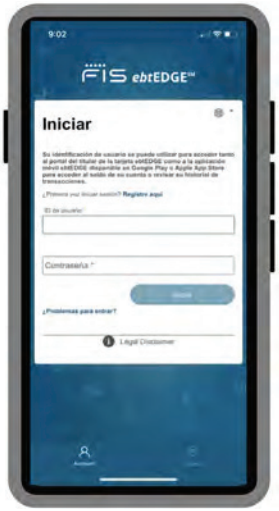
Noviembre 1, 2025

GUÍA DE COMPRAS

DE ALIMENTOS SALUDABLES



¡WIC facilita las compras!

Descarga la aplicación ebtEDGE℠

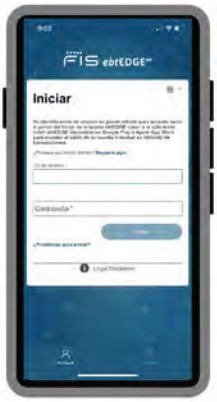
WIC NORTH CAROLINA

Cuando los beneficios están disponibles

Cosas para llevar de compras

- ☐ Tarjeta eWIC.
- ☐ Aplicación móvil ebtEDGE℠.
- ☐ Esta Guía de Compras.
- ☐ Cupones.
- ☐ Tarjeta de descuento de la tienda.
- ☐ Bolsas reutilizables.
- ☐ Tu lista de compras.

Verifica su saldo de beneficios



Aplicación ebtEDGE℠

- ☐ Conserva tu último recibo de compra.
- ☐ Ingresa a: www.ebtedge.com
- ☐ Llama a Servicio a Clientes eWIC al (844) 230-0813.
- ☐ Consulta la aplicación ebtEDGE℠.
- ☐ La aplicación ebtEDGE℠ ofrece a las familias acceso a muchos detalles de los beneficios y de la cuenta.
- ☐ La aplicación ebtEDGE℠ puede agregarse a **múltiples dispositivos** para ofrecer a las familias acceso a detalles de los beneficios y de la cuenta

---

Con el permiso del participante de WIC, otros familiares pueden hacer las compras usando la tarjeta eWIC de Carolina del Norte.

¿Necesitas ayuda?

Si tienes preguntas sobre la tarjeta eWIC de Carolina del Norte:
Usa la aplicación ebtEDGE℠ o llama a Servicio a Clientes eWIC al (844) 230-0813.

Si tienes preguntas sobre los beneficios de alimentos del WIC al estar de compras:
Usa la aplicación ebtEDGE℠ para verificar el saldo actual de tus beneficios o si el artículo en el estante está aprobado por el WIC.

Si tienes preguntas sobre tus beneficios de alimentos del WIC, o si te mudas o cambias de dirección:
Comunícate a la oficina local del WIC.

Para obtener información general sobre el programa WIC de Carolina del Norte:
Comunícate a la oficina local del WIC; o bien, visita nuestra página.

Web: www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp.

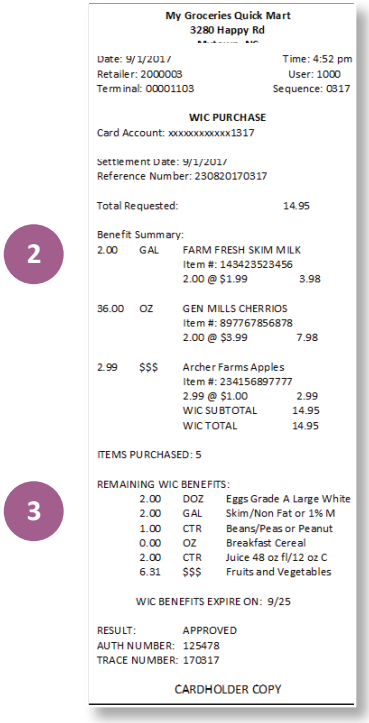
Verifica el saldo de tus beneficios

Cuando usas eWIC, tus recibos de compra son una herramienta útil, así que consérvalos en tu guía de compras. Ve los siguientes ejemplos:

1 **Saldo inicial de los beneficios**
Beneficios que puedes usar en esta compra.

2 **Artículos WIC comprados**
Beneficios usados en esta compra.

3 **Saldo final de los beneficios**
Beneficios restantes disponibles la próxima vez que compres en este mes.



My Groceries Quick Mart
3280 Happy Rd

Date: 9/1/2017 Time: 4:52 pm
Retailer: 2000003 User: 1000
Terminal: 00001103 Sequence: 0317

WIC PURCHASE
Card Account: xxxxxxxxxxxx1317

Settlement Date: 9/1/2017
Reference Number: 230820170317

Total Requested: 14.95

Benefit Summary:
2.00 GAL FARM FRESH SKIM MILK
Item #: 143423523456
2.00 @ $1.99 3.98

36.00 OZ GEN MILLS CHERRIOS
Item #: 897767856878
2.00 @ $3.99 7.98

2.99 $$$ Archer Farms Apples
Item #: 234156897777
2.99 @ $1.00 2.99
WIC SUBTOTAL 14.95
WIC TOTAL 14.95

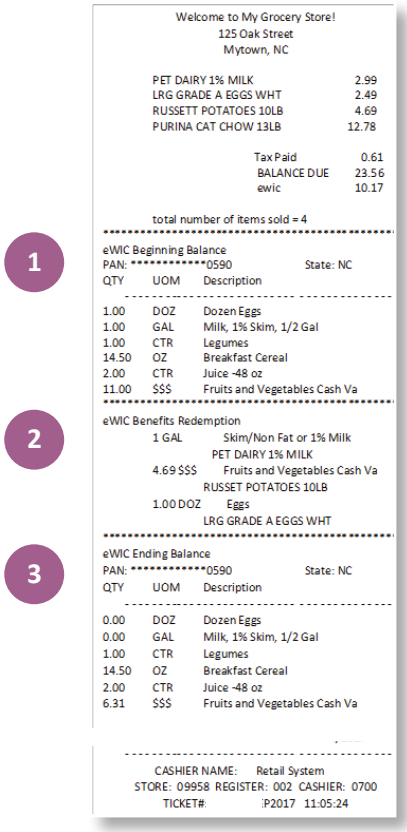
ITEMS PURCHASED: 5

REMAINING WIC BENEFITS:
2.00 DOZ Eggs Grade A Large White
2.00 GAL Skim/Non Fat or 1% M
1.00 CTR Beans/Peas or Peanut
0.00 OZ Breakfast Cereal
2.00 CTR Juice 48 oz fl/12 oz C
6.31 $$$ Fruits and Vegetables

WIC BENEFITS EXPIRE ON: 9/25

RESULT: APPROVED
AUTH NUMBER: 125478
TRACE NUMBER: 170317

CARDHOLDER COPY



Welcome to My Grocery Store!
125 Oak Street
Mytown, NC

PET DAIRY 1% MILK 2.99
LRG GRADE A EGGS WHT 2.49
RUSSETT POTATOES 10LB 4.69
PURINA CAT CHOW 13LB 12.78

Tax Paid 0.61
BALANCE DUE 23.56
ewic 10.17

total number of items sold = 4

eWIC Beginning Balance
PAN: **********0590 State: NC

QTY	UOM	Description
1.00	DOZ	Dozen Eggs
1.00	GAL	Milk, 1% Skim, 1/2 Gal
1.00	CTR	Legumes
14.50	OZ	Breakfast Cereal
2.00	CTR	Juice -48 oz
11.00	$$$	Fruits and Vegetables Cash Va

eWIC Benefits Redemption
1 GAL Skim/Non Fat or 1% Milk
PET DAIRY 1% MILK
4.69 $$$ Fruits and Vegetables Cash Va
RUSSET POTATOES 10LB
1.00 DOZ Eggs
LRG GRADE A EGGS WHT

eWIC Ending Balance
PAN: **********0590 State: NC

QTY	UOM	Description
0.00	DOZ	Dozen Eggs
0.00	GAL	Milk, 1% Skim, 1/2 Gal
1.00	CTR	Legumes
14.50	OZ	Breakfast Cereal
2.00	CTR	Juice -48 oz
6.31	$$$	Fruits and Vegetables Cash Va

CASHIER NAME: Retail System
STORE: 09958 REGISTER: 002 CASHIER: 0700
TICKET#: :P2017 11:05:24

¿Qué está de temporada?

Primavera · La mejor época para:

- ☐ Espárragos marzo/abril
- ☐ Arándanos azules mayo
- ☐ Brócoli abril/mayo
- ☐ Col mayo
- ☐ Lechuga abril/mayo
- ☐ Champiñones marzo/abril/mayo
- ☐ Spinacas marzo/abril/mayo
- ☐ Fresas abril/mayo
- ☐ Camotes marzo/abril/mayo

Verano · La mejor época para:

- ☐ Manzanas agosto
- ☐ Zarzamoras junio/julio
- ☐ Arándanos azules junio/julio
- ☐ Col junio/julio/agosto
- ☐ Melón julio/agosto
- ☐ Zanahorias julio/agosto
- ☐ Pepinos junio/julio/agosto
- ☐ Ajo julio/agosto
- ☐ Cebollitas junio/julio/agosto
- ☐ Champiñones junio
- ☐ Nectarinas julio/agosto
- ☐ Cebollas junio/julio
- ☐ Duraznos junio/julio/agosto
- ☐ Peras agosto
- ☐ Ciruelas junio/julio/agosto
- ☐ Papas junio/julio
- ☐ Frambuesas junio
- ☐ Fresas junio
- ☐ Elote dulce junio/julio/agosto
- ☐ Camotes junio/julio/agosto
- ☐ Tomates junio/julio/agosto
- ☐ Sandía julio/agosto

Otoño · La mejor época para:

- ☐ Manzanas septiembre/octubre/ noviembre
- ☐ Zarzamoras septiembre
- ☐ Col septiembre/octubre/ noviembre
- ☐ Pepinos septiembre/octubre/ noviembre
- ☐ Cebollitas septiembre
- ☐ Lechuga octubre/noviembre
- ☐ Duraznos septiembre
- ☐ Peras septiembre/octubre
- ☐ Frambuesas septiembre
- ☐ Elote dulce septiembre
- ☐ Camotes septiembre/octubre/noviembre
- ☐ Tomates septiembre/octubre
- ☐ Elote dulce junio/julio/agosto
- ☐ Camotes junio/julio/agosto
- ☐ Tomates junio/julio/agosto
- ☐ Sandía julio/agosto

Invierno • La mejor época para:

- ☐ Manzanas diciembre/enero/ febrero
- ☐ Espinacas enero/febrero
- ☐ Zanahorias enero
- ☐ Camotes diciembre/enero/ febrero

Consejos de compra

Si un producto fresco no se escanea al momento de pagar, ¡Infórmaselo a la tienda para que pueda agregarlo a su base de datos del WIC!

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS

Aprobado sin azúcar, grasas, aceites o sal agregadas.
- ✓ Fruta fresca.
- ✓ Fruta congelada.
- ✓ Fruta empacada en jugo o en agua, ya sea en latas o envases de vidrio o plástico.
- ✓ Fruta ya cortada, en cubos o en rebanadas.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Frutas orgánicas.

VERDURAS

Aprobado sin azúcar, grasas o aceites agregados.
- ✓ Verduras frescas.
- ✓ Leguminosas maduras congeladas (frijoles, chícharos/guisantes o lentejas).
- ✓ Verduras congeladas.
- ✓ Verduras bajas en sodio.
- ✓ Verduras precortadas, en cubos, en rebanadas o ralladas.
- ✓ Salsa de tomate enlatada o pasta de tomate enlatada.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Verduras empacadas en latas, en envases de vidrio o plástico.
- ✓ Verduras orgánicas.

No aprobado
- × Verduras empanizadas.
- × Cátsup u otros condimentos.
- × Frutas secas.
- × Verduras secas.
- × Leguminosas maduras secas o enlatadas (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas).

No se permite con los cupones de valor en efectivo
- × Jugos de fruta y/o verdura.
- × Canastas con fruta.
- × Jaleas de fruta o rollitos de fruta.
- × Frutas o verduras en charolas para fiesta.
- × Frutas o verduras de las barras de ensalada.
- × Frutas o verduras mezcladas con salsas o con alimentos distintos a otras frutas y verduras.
- × Frutas o verduras adicionadas con jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y/o jarabe de maple.
- × Sopas.
- × Fruta con endulzantes artificiales empacada en latas, en envases de vidrio o de plástico.
- × Hierbas usadas como saborizantes.
- × Papillas de frutas y verduras.
- × Frutas y verduras ornamentales y decorativas.
- × Verduras y aceitunas curadas.

Jugo

Aprobado
- ✓ Envases de 48 a 64 onzas.
- ✓ Jugo al 100% sin endulzar, pasteurizado.
- ✓ Jugos fortificados con calcio, vitamina D o vitamina C.
- ✓ Jugo de verdura que puede ser normal o bajo en sodio.
- ✓ Empacados en plástico, vidrio, lata o cartón refrigerado.

No aprobado
- × Jugos de frutas recién exprimidas.
- × Bebidas de jugo o cócteles.
- × Jugos promocionados para bebés.
- × Jugos con nutrientes agregados/aditivos distintos al calcio, vitamina D o vitamina C.
- × Jugos con endulzantes artificiales.
- × Bebidas para deportivas.
- × Jugos orgánicos.

Selecciona de entre estas marcas

Always Save
- ☐ Apple
- ☐ Grape

Apple & Eve
- ☐ Apple
- ☐ Cranberry Apple
- ☐ Cranberry Grape
- ☐ Cranberry Pomegranate
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Naturally Cranberry

Sesame Street
- ☐ Big Bird's Apple
- ☐ Cookie Monster's Berry
- ☐ Elmo's Punch 100%
- ☐ Grover's White Grape

100%Best Choice
- ☐ Apple
- ☐ Berry
- ☐ Cherry
- ☐ Grape
- ☐ Punch
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange Original
- ☐ Orange Pulp Free
- ☐ Orange w/ Calcium
- ☐ Pineapple
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ White Grape

Bluebird Unsweetened
- ☐ Apple
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange

Campbell's
- ☐ Tomato
- ☐ Tomato Low Sodium

Diane's Garden
- ☐ Vegetable

Essential Everyday
- ☐ Apple
- ☐ Apple with Calcium
- ☐ Apple Not Concentrate
- ☐ Cider
- ☐ Berry
- ☐ Cherry
- ☐ Country Style Orange
- ☐ Cranberry
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Grape
- ☐ Orange
- ☐ Orange No Pulp
- ☐ No Pulp Orange Calcium/Vitamin D
- ☐ No Pulp Orange from Concentrate
- ☐ Some Pulp Orange from Concentrate
- ☐ Pineapple
- ☐ Punch
- ☐ Tomato
- ☐ Tomato Low Sodium
- ☐ White Grape
- ☐ White Grapefruit
- ☐ Vegetable
- ☐ Vegetable Low Sodium

Everfresh
- ☐ Apple
- ☐ Kiwi Strawberry 100%
- ☐ Pure Orange

Food Club
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange Calcium Vitamin DX
- ☐ Orange Grove Style
- ☐ Orange No Pulp
- ☐ Tomato
- ☐ Unsweetened Grape
- ☐ Unsweetened Apple Cider
- ☐ Unsweetened Orange
- ☐ Unsweetened Pineapple
- ☐ Unsweetened White Grape
- ☐ White Grapefruit

Food Lion
- ☐ 100% Vegetable
- ☐ Apple
- ☐ Apple Juice Blend
- ☐ Berry Blend
- ☐ Cherry
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Fruit Punch
- ☐ Grape
- ☐ Grapefruit
- ☐ Hot & Spicy 100% Vegetable
- ☐ No Pulp-Calcium/ Vitamin D Orange
- ☐ No Pulp Orange
- ☐ Orange
- ☐ Orange with Calcium
- ☐ Pineapple Blend
- ☐ Pineapple Blend
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ White Grape
- ☐ White Grape Peach

Jugo

Freedoms Choice
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Tomato

Great Value
- ☐ Apple
- ☐ Cranberry/Grape
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Orange
- ☐ Grape
- ☐ White Grape
- ☐ White Grape & Peach

Harris Teeter
- ☐ Apple
- ☐ Apple Cider
- ☐ Cranberry
- ☐ Cranberry & Concord Grape
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Cranberry/Red Del. Apple
- ☐ Pineapple
- ☐ Tomato
- ☐ Pure Orange
- ☐ Vegetable
- ☐ Grape
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange
- ☐ Premium Apple
- ☐ White Grape
- ☐ White Grape Peach Blend

Hy Top
- ☐ Apple
- ☐ Cranberry
- ☐ Grape
- ☐ Grapefruit
- ☐ Pineapple
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ White Grape

IGA
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ White Grape
- ☐ No Pulp Orange From Concentrate

Juicy Juice
- ☐ Apple
- ☐ Apple Raspberry
- ☐ Berry
- ☐ Cherry
- ☐ Cranberry Apple
- ☐ Fruit Punch
- ☐ Grape
- ☐ Kiwi Strawberry
- ☐ Mango
- ☐ Orange Tangerine
- ☐ Passion Dragonfruit
- ☐ Peach Apple
- ☐ Strawberry Banana
- ☐ Strawberry Watermelon
- ☐ Tropical
- ☐ White Grape

Organics
- ☐ Apple
- ☐ Fruit Punch

Langers
- ☐ Apple
- ☐ Apple Berry Cherry
- ☐ Apple Cranberry
- ☐ Apple Grape
- ☐ Apple Kiwi Strawberry
- ☐ Apple Orange Pineapple
- ☐ Apple Peach Mango
- ☐ Autumn Blend
- ☐ Grape
- ☐ Harvest Apple Plus
- ☐ Orange
- ☐ Orange Blend
- ☐ Pineapple
- ☐ Red Grape
- ☐ Ruby Red Grapefruit
- ☐ Spicy Veg With Serrano Chili Peppers
- ☐ Tomato
- ☐ Spring Blend
- ☐ Summer Blend
- ☐ Vegetable
- ☐ Vegetable Low Sodium
- ☐ White Grape

Disney
- ☐ Apple Cranberry Grape
- ☐ Apple Grape
- ☐ Berry Blend
- ☐ Fruit Punch

Laura Lynn
- ☐ Apple with Calcium & Vitamin C
- ☐ Apple with Vitamin C
- ☐ Berry Flavor Blend
- ☐ Cherry Punch Blend
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Fruit Punch Flavor Blend
- ☐ Grape
- ☐ Grape Blend
- ☐ Tomato
- ☐ White Grape
- ☐ White Grape-Peach

Libby's
- ☐ Pineapple

Lowes Foods
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Country Style Orange
- ☐ Grape
- ☐ Orange
- ☐ Orange Calcium & Vitamin D
- ☐ Orange Grove Select with Pulp
- ☐ Orange Original No Pulp
- ☐ Orange Pulp Free
- ☐ Orange with Cal/Vit D
- ☐ Unsweetened Apple
- ☐ White Grape

Market Pantry
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Apple Cider
- ☐ Calcium/Vit D Orange Pulp Freed
- ☐ Pulp Free Orange
- ☐ Some Pulp Orange
- ☐ Spiced Apple Cider
- ☐ White Grape

Morning Fresh
- ☐ Pure Orange
- ☐ Pure Orange Country Style
- ☐ Pure Orange Original
- ☐ Orange From Concentrate

Mott's
- ☐ Apple
- ☐ Apple Cherry
- ☐ Apple Mango
- ☐ Apple White Grape
- ☐ Fruit Punch

Sensibles
- ☐ Apple

My Essentials
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange with Calcium

Natalie's
- ☐ Squeezed Fresh Florida Orange

Natural Country
- ☐ Orange

Northland
- ☐ Cranberry

Ocean Spray
- ☐ Apple
- ☐ Concord Grape
- ☐ Cranberry
- ☐ Cranberry Blackberry
- ☐ Cranberry Cherry
- ☐ Cranberry Concord Grape
- ☐ Cranberry Elderberry
- ☐ Cranberry Mango
- ☐ Cranberry Pineapple
- ☐ Cranberry Pomegranate
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Cranberry Watermelon

Old Orchard
- ☐ Acai Pomegranate
- ☐ Apple
- ☐ Apple Cranberry
- ☐ Berry Blend
- ☐ Black Cherry Cranberry
- ☐ Blueberry Pomegranate
- ☐ Cherry Pomegranate
- ☐ Cranberry Pomegranate
- ☐ Grape
- ☐ Kiwi Strawberry
- ☐ Orange
- ☐ Orange Tangerine
- ☐ Organic Apple
- ☐ Peach Mango
- ☐ Pineapple
- ☐ Red Raspberry
- ☐ Strawberry Watermelon
- ☐ White Grape
- ☐ Wild Cherry

Jugo

Our Family
- ☐ Apple
- ☐ Apple Cider
- ☐ Berry Flavor Blend
- ☐ Cherry Punch
- ☐ Cranberry Grape
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Fruit Punch Flavor Blend
- ☐ Grape
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange Country Style with Medium Pulp
- ☐ Orange Original
- ☐ Orange Pulp Free
- ☐ Orange with Calcium
- ☐ Orange from Concentrate
- ☐ Pineapple
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ White Grape

Publix
- ☐ Apple With Vitamin C
- ☐ Calcium & Vitamin D Orange
- ☐ Grape
- ☐ Original Orange
- ☐ Premium Apple
- ☐ Ruby Red Grapefruit
- ☐ White Grape
- ☐ White Grapefruit

Ruby Kist
- ☐ Grape
- ☐ Pineapple

SE Grocers
- ☐ Apple
- ☐ Apple Premium
- ☐ Apple With Calcium
- ☐ Cranberry And Grape
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Grape
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange Juice
- ☐ Vegetable
- ☐ Essentials Orange
- ☐ Essentials Orange With Cal/Vit D
- ☐ Ruby Red Grapefruit Juice
- ☐ White Grape

Seneca
- ☐ Apple

Shopper's Value
- ☐ Orange

Southern Home
- ☐ Apple
- ☐ Apple With Calcium
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Unsweetened Orange
- ☐ White Grape
- ☐ White Grapefruit
- ☐ Orange Original
- ☐ Orange with Calcium

Texsun
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange Pineapple

That's Smart
- ☐ Grape

Tipton Grove 100%
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Premium Orange

Tree Top 100%
- ☐ Apple
- ☐ Berry
- ☐ Grape

V8
- ☐ Low Sodium Original
- ☐ Original
- ☐ Spicy Hot Vegetable

Valu Time
- ☐ Grape

Welch's
- ☐ Apple
- ☐ Black Cherry Concord Grape
- ☐ Grape
- ☐ Concord Grape with Fiber
- ☐ Grape with Calcium
- ☐ Red Grape
- ☐ Super Berry
- ☐ White Grape
- ☐ White Grape Cherry
- ☐ White Grape Peach
- ☐ White Grape
- ☐ Raspberry

White House
- ☐ Apple

Concentrado, estable a temperatura ambiente

Langers
- ☐ Apple
- ☐ Autumn Blend
- ☐ Grape
- ☐ Orange
- ☐ Spring Blend
- ☐ Summer Blend

Old Orchard
- ☐ 100% Cherry Pomegranate

Wegman's
- ☐ Apple
- ☐ Apple with Calcium
- ☐ Orange
- ☐ Orange Country Style

Welch's
- ☐ 100% Apple
- ☐ 100% Fruit Fantastic
- ☐ 100% Grape

Notas

Jugo

Concentrado, congelado

Una lata de 11.5 o 12 onzas de congelado concentrado (frozen concentrate) mezclado con agua hace 48 onzas de jugo.

Always Save
- ☐ Apple
- ☐ Orange

Best Choice
- ☐ 100% Apple
- ☐ Country Style with Extra Pulp
- ☐ Orange Original
- ☐ Orange Pulp Free
- ☐ Orange with Calcium

Best Yet
- ☐ Apple
- ☐ Calcium Fortified 100% Orange
- ☐ Classic 100% Orange
- ☐ Country Style 100% Orange
- ☐ Pulp Free 100% Orange

Essential Everyday
- ☐ Apple
- ☐ Country Style Orange
- ☐ Grape
- ☐ No Pulp Orange
- ☐ Orange with Calcium
- ☐ Original Orange

Food Club
- ☐ Grape
- ☐ Orange Concentrate
- ☐ Unsweetened Apple Concentrate

Food Lion
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange with Pulp

Freedom's Choice
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange No Pulp
- ☐ Orange Country Style
- ☐ Orange with Calcium

Goya
- ☐ Orange

Great Value
- ☐ 100% Apple
- ☐ 100% Calcium Orange
- ☐ 100% Country Style Orange
- ☐ 100% Grape
- ☐ 100% Orange
- ☐ 100% Pulp Free Orange

Harris Teeter
- ☐ Apple
- ☐ Calcium Enriched Orange
- ☐ Country Style More Pulp Orange
- ☐ Original Orange
- ☐ Pulp Free Orange

Hy Top
- ☐ 100% Apple
- ☐ 100% Orange

Market Pantry
- ☐ 100% Apple
- ☐ 100% Grape
- ☐ Original Orange 100%
- ☐ Pulp Free Orange 100%

Minute Maid
- ☐ Original Orange

My Essentials
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange with Calcium
- ☐ Orange with Pulp

Old Orchard
- ☐ 100% Apple Kiwi Strawberry
- ☐ 100% Apple Raspberry
- ☐ 100% Apple
- ☐ 100% Apple Cherry
- ☐ 100% Apple Cranberry
- ☐ 100% Apple Passion Mango
- ☐ 100% Apple Strawberry Banana
- ☐ 100% Berry Blend
- ☐ 100% Black Cherry Cranberry
- ☐ 100% Blueberry Pomegranate
- ☐ 100% Cranberry
- ☐ 100% Cranberry Pomegranate
- ☐ 100% Cranberry Raspberry
- ☐ 100% Grape
- ☐ 100% Orange
- ☐ 100% Orange with Calcium
- ☐ 100% Pineapple
- ☐ 100% Pineapple Orange
- ☐ 100% Strawberry Rhubarb
- ☐ 100% White Grape
- ☐ Pineapple Orange Banana

Our Family
- ☐ Apple
- ☐ Orange Country Style with Medium Pulp
- ☐ Orange Original
- ☐ Orange Pulp Free
- ☐ Orange with Calcium

Publix
- ☐ Orange

SE Grocers
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Orange
- ☐ Orange Pulp Free
- ☐ Orange With Calcium
- ☐ Unsweetened Pineapple

Seneca
- ☐ 100% Apple

Southern Home
- ☐ Apple 100%
- ☐ Country Style Orange 100%
- ☐ Original Orange 100%
- ☐ Pulp Free 100% Orange
- ☐ With Calcium 100% Orange

Texsun 100% Juice
- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Orange Pineapple

Tipton Grove
- ☐ 100% Apple
- ☐ 100% Orange

Tree Top
- ☐ 100% Apple

Wegmans
- ☐ 100% Apple with Calcium
- ☐ 100% Orange Country Style
- ☐ Apple
- ☐ Orange

Welch's
- ☐ 100% Concord Grape with Fiber
- ☐ 100% Grape
- ☐ 100% White Grape
- ☐ 100% White Grape Cherry
- ☐ 100% White Grape Peach
- ☐ 100% White Grape Raspberry

HUEVOS

Aprobado
- ✓ Empaque de una docena, huevos de gallina solamente.
- ✓ Huevos grandes (large).
- ✓ Huevos grado A.
- ✓ Huevos blancos.

No aprobado
- × Huevo en polvo, líquido o huevos hervidos.
- × Huevos especiales como los bajos en colesterol, de criaderos sin jaula, de cría sin estrés y con libertad de movimiento; huevos enriquecidos con vitaminas, sin antibióticos, de gallinas alimentadas con verduras, huevos sin hormonas de crecimiento, huevos fértiles u orgánicos.

LEGUMINOSAS (frijoles, chícharos y lentejas)

Aprobado
- ✓ Bolsa o caja de 16 onzas.
- ✓ Latas de 15-16 onzas.

FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS SECOS
- ✓ Cualquier tipo de frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas secos, maduros, sencillos y sin condimentar.
- ✓ Cualquier tipo de frijoles, guisantes o lentejas maduros enlatados, sin condimentos.

FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS ENLATADOS
- ✓ Frijoles, chícharos o lentejas enlatados, bajos en sodio y maduros.

No aprobado
- × Frijoles enlatados con carnes o azúcares, grasas o aceites añadidos.
- × Leguminosas maduras congeladas (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas). Se pueden obtener con beneficios con valor en efectivo.
- × Ejotes o chícharos/guisantes (enlatados, frescos o congelados). Se pueden obtener con beneficios con valor en efectivo.
- × Mezclas de sopas.
- × Leguminosos orgánicos enlatados (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas).

PESCADO ENLATADO para mujeres que solamenta dan pecho

Aprobado
- ✓ Latas o empaques de aluminio de 5 – 6 onzas.
- ✓ Salmón rosado: Cualquier marca, sencillo y sin condimentar, empacado en agua, con espinas o sin espinas.
- ✓ Atún ligero en trocitos: Cualquier marca, sencillo y sin condimentar empacado en agua.

No aprobado
- × Pescado con ingredientes agregados.
- × Paquetes de almuerzo o en kits.
- × Pescado orgánico.

MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Aprobado
- ✓ Envases de 16-18 oz.
- ✓ Variedades con menos azúcar.
- ✓ Variedades bajas en sodio, sin sodio o sin sal.
- ✓ Variedades con grasa reducida.
- ✓ Variedades sencillas, cremosas, crujientes, o con trocitos.
- ✓ Mantequilla de cacahuate natural.

No aprobado
- × Mantequilla de cacahuate recién molido.
- × Combinaciones de mantequilla de cacahuate (como mermelada, chocolate, miel, malvaviscos).
- × Mantequilla de cacahuate para untar.
- × Mantequilla de cacahuate con endulzantes artificiales.
- × Mantequilla de cacahuate orgánica.

SELECCIONA DE ENTRE ESTAS MARCAS

Always Save
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Avenue A
- ☐ Creamy Reduced Fat
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Best Choice
- ☐ Natural Creamy
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Better Valu
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Cha-Ching
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Clear Value
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Crazy Richards
- ☐ 100% Peanuts Creamy
- ☐ 100% Peanuts Crunchy

Essential Everyday
- ☐ Creamy
- ☐ Extra Crunchy

Food Club
- ☐ Creamy
- ☐ Creamy Natural No Salt Added
- ☐ Creamy Reduced Sugar
- ☐ Crunchy

Mantequilla de cacahuate

Food Lion
- ☐ Creamy
- ☐ Creamy Reduced Sugar
- ☐ Crunchy

Freedom's Choice
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Good & Gather
- ☐ Creamy
- ☐ Extra Crunchy
- ☐ Natural
- ☐ Natural Creamy

Great Value
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Harris Teeter
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Hy-Top
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

IGA
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Jif
- ☐ Creamy
- ☐ Extra Crunchy

Justins
- ☐ Classic

Laura Lynn
- ☐ All Natural Creamy
- ☐ Creamy
- ☐ Creamy Reduced Sugar & Sodium
- ☐ Crunchy
- ☐ No Stir Natural Creamy

Lowes Foods
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Made With
- ☐ Creamy

Maranatha
- ☐ Creamy

Market Pantry
- ☐ All Natural Creamy
- ☐ All Natural Crunchy
- ☐ Creamy
- ☐ Extra Crunchy

My Essentials
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Nature's Place
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Nature's Promise
- ☐ Creamy

Once Again
- ☐ Creamy Natural

Our Family
- ☐ Creamy
- ☐ Creamy Natural
- ☐ Crunchy
- ☐ Reduced Salt/Sugar Creamy

Panner
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Peter Pan
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy
- ☐ Natural Creamy

Publix
- ☐ All Natural Creamy
- ☐ All Natural Crunchy
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Reese's
- ☐ Creamy

SE Grocers
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy
- ☐ Natural Creamy

Shoppers Value
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Shurfine
- ☐ Creamy Natural
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Skippy
- ☐ Creamy
- ☐ Super Chunk

Smuckers
- ☐ Natural Creamy
- ☐ Natural Chunky

Southern Home
- ☐ Natural Creamy
- ☐ Natural Crunchy
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

That's Smart
- ☐ Creamy
- ☐ Crunch

Valu Time
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Wegmans
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Wild Oats
- ☐ Natural Creamy
- ☐ Natural Crunchy

Notas

Pan

Aprobado

✓ Paquete de 16 onzas.

✓ 100% de grano entero y/o pan de trigo entero.

No aprobado

× Pan orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Arnold
- ☐ Stone Ground 100% Whole Wheat

Baker's Choice
- ☐ Whole Wheat

Bimbo
- ☐ 100% Whole Wheat

Bunny
- ☐ 100% Whole Wheat

Fantini
- ☐ 100% Whole Wheat

Food Lion
- ☐ 100% Whole Wheat Sliced

Great Value
- ☐ 100% Whole Wheat

Healthy Life
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ Sugar Free 100% Whole Grain Wheat

IGA
- ☐ 100% Whole Wheat

Lewis Bake Shop
- ☐ 100% Whole Wheat

Lowes Foods
- ☐ 100% Whole Wheat

Nature's Own
- ☐ Sugar Free Life Whole Grain
- ☐ Whole Wheat with Honey

Our Family
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ 100% Whole Wheat Country Style

Pepperidge Farm
- ☐ 100% Natural 100% Whole Wheat
- ☐ Jewish Rye WG
- ☐ Stone Ground 100% Whole Wheat
- ☐ Very Thin 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grain 15 Grain
- ☐ Whole Grain 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grain Oatmeal Bread
- ☐ Whole Grain Soft Honey Wheat
- ☐ Whole Grain Soft Sprouted
- ☐ 100% Whole Wheat Cinnamon Raisin Swirl

Roman Meal
- ☐ Sungrain 100% Whole Wheat

Sara Lee
- ☐ 100% Whole Wheat

Schmidt
- ☐ 100% Whole Grain White Wheat
- ☐ Old Tyme 100% Whole Wheat

SE Grocers
- ☐ 100% Whole Wheat

Stroehmann
- ☐ 100% Whole Wheat

Sunbeam
- ☐ 100% Whole Wheat

Wegmans
- ☐ 100% Soft Wheat

Wonder
- ☐ 100% Whole Wheat

Notas

Panecillos

Aprobado
- ✓ Paquete de 16 onzas.
- ✓ 100% de grano entero.

No aprobado
- × Pan orgánico.

Arnold Select
- ☐ 100% Whole Wheat Hamburger Buns
- ☐ 100% Whole Wheat Hotdog Buns

Tortillas

Aprobado
- ✓ Paquete de 16 onzas.
- ✓ Tortillas suaves de maíz (amarillas o blancas).
- ✓ Tortillas de trigo entero.

No aprobado
- × Tortillas duras (hard-shelled) de maíz.
- × Orgánicas.

Selecciona de entre estas marcas

Best Choice
- ☐ Corn
- ☐ 100% Whole Wheat

Carlita
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ 18 Corn

Celia's
- ☐ 100% Whole Wheat Flour
- ☐ Corn
- ☐ Yellow Corn

Chi-Chi's
- ☐ Fajita Style
- ☐ White Corn

Don Pancho
- ☐ White Corn
- ☐ Whole Wheat

Essential Everyday
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ White Corn

Food Club
- ☐ White Corn
- ☐ Whole Wheat

Food Lion
- ☐ Whole Wheat

Great Value
- ☐ Flour Whole Wheat

Hy-Top
- ☐ Yellow Corn

IGA
- ☐ Taco Style Whole Wheat
- ☐ White Corn

La Banderita
- ☐ Corn Tortillas
- ☐ Grande Corn Gluten Free

La Burrita
- ☐ Corn

Lowes
- ☐ Yellow Corn

Mi Casa
- ☐ Wheat

Mission
- ☐ 100% Whole Wheat Fajita
- ☐ 100% Whole Wheat Medium Soft Taco
- ☐ 100% Whole Wheat Soft Taco
- ☐ Yellow Corn Extra Thin

Ortega
- ☐ Whole Wheat

Our Family
- ☐ Fajita Style Wheat
- ☐ White Corn
- ☐ Whole Wheat
- ☐ Yellow Corn

Tio Sante
- ☐ 100% Whole Wheat

Cebada, bulgur, avena

Aprobado
- ✓ Bolsa o caja de 14 a 16 onzas.
- ✓ Cebada, bulgur y avena simples.
- ✓ Puede ser instantáneo, de cocción rápica o normal.
- ✓ Sin azucar, grasas, aceites o sal agregados.

No aprobado
- × Orgánico

Cebada

Good & Gather
- ☐ Pearled Barley

Goya
- ☐ Barley

Avena

McCann's
- ☐ Irish Oatmeal

Quaker
- ☐ 3 Minutes

Silver Palate
- ☐ Thick and Rough

Notas

Pasta de trigo entero

Aprobado

✓ Paquete de 16 onzas.
✓ Pasta 100 % de grano y/o trigo entero.
✓ Pasta de cualquier figura.

No aprobado

× Pasta con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio) agregados.
× Pasta orgánica.

Barilla

- ☐ Whole Grain Angel Hair
- ☐ Whole Grain Elbows
- ☐ Whole Grain Linguine
- ☐ Pasta Whole Grain Rotini
- ☐ Whole Grain Pasta Thin Spaghetti
- ☐ Whole Grain Penne Pasta
- ☐ Whole Grain Spaghetti

Essential Everyday

- ☐ Whole Wheat Elbow Macaroni
- ☐ Whole Wheat Penne Rigate
- ☐ Whole Wheat Rotini
- ☐ Whole Wheat Spaghetti
- ☐ Whole Wheat Thin Spaghetti

Food Lion

- ☐ Whole Wheat Thin Spaghetti
- ☐ Whole Wheat Penne Rigate

Great Value

- ☐ Whole Wheat Elbow Pasta
- ☐ Whole Wheat Linguine Pasta
- ☐ Whole Wheat Penne Pasta
- ☐ Whole Wheat Rotini Pasta
- ☐ Whole Wheat Thin Spaghetti

Harris Teeter

- ☐ 100% Whole Gain Thin Spaghetti
- ☐ 100% Whole Grain Penne Rigate
- ☐ 100% Whole Grain Rotini
- ☐ 100% Whole Grain Spaghetti

Hodgson Mill

- ☐ Whole Wheat Spirals
- ☐ Whole Wheat Veggie Bows
- ☐ Whole Wheat Whole Grain Angel Hair
- ☐ Whole Wheat Whole Grain Elbows
- ☐ Whole Wheat Whole Grain Spaghetti
- ☐ Whole Wheat Whole Grain Thin Spaghetti

HT Traders

- ☐ Whole Wheat Capellini
- ☐ Whole Wheat Fusilli
- ☐ Whole Wheat Penne Rigate
- ☐ Whole Wheat Rigatoni
- ☐ Whole Wheat Spaghetti

Laura Lynn

- ☐ 100% Whole Grain Spaghetti
- ☐ 100% Whole Grain Penne
- ☐ 100% Whole Grain Rotini

Lowes

- ☐ Whole Wheat Penne
- ☐ Lowes Whole Wheat Penne Bronze Cut
- ☐ Lowes Whole Wheat Thin Spaghetti

Our Family

- ☐ Rotini
- ☐ Spaghetti

Publix

- ☐ 100% Whole Grain Penne
- ☐ 100% Whole Grain Spaghetti

Racconto

- ☐ 100% Whole Wheat Capellini
- ☐ 100% Whole Wheat Elbows
- ☐ 100% Whole Wheat Farfalle
- ☐ 100% Whole Wheat Linguine
- ☐ 100% Whole Wheat Penne Rigate
- ☐ 100% Whole Wheat Rigatoni
- ☐ 100% Whole Wheat Rotini
- ☐ 100% Whole Wheat Spaghetti

Ronzoni

- ☐ 100% Whole Grain Linguini
- ☐ 100% Whole Grain Penne Rigate
- ☐ 100% Whole Grain Rotini
- ☐ 100% Whole Grain Spaghetti
- ☐ 100% Whole Grain Thin Spaghetti

Notas

Arroz Integral

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 14-16 onzas.
- ✓ Arroz sencillo y de grano entero.
- ✓ Arroz instantáneo, de cocción rápida o normal.

No aprobado

- × Arroz integral con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio) agregados.
- × Mezclas de arroz.
- × Arroz sazonado o condimentado.
- ✓ Arroz integral orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Ben's Original
- ☐ Boil In Bag Whole Grain Brown Rice
- ☐ Instant Whole Grain Brown Rice
- ☐ Whole Grain Brown Rice

Best Choice
- ☐ Boil-In-Bag Instant Brown Rice
- ☐ Brown Rice
- ☐ Instant Rice Brown Rice

Best Yet
- ☐ Instant Brown Rice

Blue Ribbon
- ☐ Whole Grain Brown Rice

C & F Foods
- ☐ Boil-In-Bag Whole Grain Brown Rice
- ☐ Brown Rice

Essential Everyday
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Natural Brown Rice

Food Club
- ☐ Boil-In-Bag Instant Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Long Grain Brown Rice

Food Lion
- ☐ Boil-In-Bag Brown Rice
- ☐ Long Grain Instant Brown Rice
- ☐ Long Grain Natural Brown Rice

Freedom's Choice
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Long Grain Brown Rice

Good & Gather
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Long Grain Brown Rice

Goya
- ☐ Brown Rice

Great Value
- ☐ Boil-In-Bag Instant Brown Rice
- ☐ Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice

Gulf Pacific
- ☐ Long Grain Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice

Harris Teeter
- ☐ Boil-in-Bag Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Whole Grain Brown Rice

Hy Top
- ☐ Instant Precooked Brown Rice
- ☐ Long Grain Brown Rice

IGA
- ☐ Long Grain Brown Rice

Laura Lynn
- ☐ Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice

Lowes Foods
- ☐ Long Grain Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice

Mahatma
- ☐ Brown Rice

Minute
- ☐ Instant Whole Grain Brown Rice

My Essentials
- ☐ Boil-In-Bag Brown Rice
- ☐ Long Grain Instant Brown Rice
- ☐ Long Grain Natural Brown Rice

Our Family
- ☐ Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice

Publix
- ☐ Whole Grain Brown Rice
- ☐ Whole Grain Instant Brown Rice

Rice On The Side
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Long Grain Brown Rice

SE Grocers
- ☐ Boil In Bag Long Grain Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice
- ☐ Natural Long Grain Brown Rice

Shur Fine
- ☐ Instant Brown Rice

Simple Earth
- ☐ Whole Grain Brown Rice

Southern Home
- ☐ Brown Rice Long Grain
- ☐ Instant Boil-In-Bag Brown Rice
- ☐ Instant Brown Rice

Success
- ☐ Boil-In-Boil Bag Whole Grain Brown Rice

Uncle Ben's
- ☐ Natural Whole Grain Brown Rice
- ☐ Whole Grain Boil-In- Bag Brown Rice
- ☐ Whole Grain Fast & Natural Instant Brown Rice

Wegmans
- ☐ Long Grain Brown Rice

Cereal

Aprobado

✓ Bolsa o caja de 11.8/12 onzas o más.

No aprobado

× Empaques individuales de una porción.

× Cereal orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

123 Berry
- ☐ Berry
- ☐ C Is For Cinnamon

Always Save
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats

Avenue
- ☐ Toasted Oats

Best Choice
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat Bite Size Straw
- ☐ Frosted Wheat Bite Size
- ☐ Happy O's
- ☐ Live Life @ 100%
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Wheat Crisps
- ☐ Wheat Flakes

Better Valu
- ☐ Corn Flakes

Cream Of Wheat
- ☐ Whole Grain 2 1/2 Minute

Essential Everyday
- ☐ Bite Size Shredded Wheat Frosted
- ☐ Crispy Hexagons
- ☐ Crispy Rice
- ☐ Crunchy Oat Squares
- ☐ Crunchy Wheat Squares
- ☐ Crunchy Oat Squares
- ☐ Multigrain
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Wheat Bran Flakes

Food Club
- ☐ Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ☐ Bite Size Frosted Shredded Wheat Whole Grain
- ☐ Corn Flakes
- ☐ Oatmeal Squares With Brown Sugar
- ☐ Strawberry Frosted Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Wheat Squares

Essential Choice
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Oat
- ☐ Wheat & Crunchy

Food Lion
- ☐ Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ☐ Bitesize Strawberry Frosted Shredded Wheat
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Easy Living Oat Squares
- ☐ Multigrain Tasteeos
- ☐ Regular Instant Oatmeal
- ☐ Simply Living Oat
- ☐ Tasteeos Toasted Oat

Freedoms Choice
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats.

Fred Meyer
- ☐ Toasted Oats

Frys
- ☐ Toasted Oats

General Mills
- ☐ Berry Berry Kix
- ☐ Blueberry Chex
- ☐ Cheerios
- ☐ Cheerios 2 Pack
- ☐ Cheerios with Strawberry
- ☐ Cheerios Vanilla Spice
- ☐ Cinnamon Chex
- ☐ Corn Chex
- ☐ Dora The Explorer
- ☐ Honey Kix
- ☐ Kix
- ☐ Multi Grain Cheerios
- ☐ Multi Grain Cheerios with Strawberry
- ☐ Rice Chex
- ☐ Vanilla Chex
- ☐ Vanilla Spice Cheerios
- ☐ Wheat Chex
- ☐ Wheaties
- ☐ Whole Grain Total

Grain Berry
- ☐ Apple Cinnamon
- ☐ Cinnamon Frosted
- ☐ Honey Nut
- ☐ Toasted Oats

Great Value
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Crunchy Nuggets
- ☐ Crunchy Oat Squares
- ☐ Shredded Wheat
- ☐ Toasted Multi-Grain
- ☐ Toasted Wheat
- ☐ Toasted Whole Grain Oat
- ☐ Wheat Squares

Hannaford
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Straw Frosted Shredded Wheat
- ☐ Tasteeos Toasted Oat
- ☐ Toasted Wheat
- ☐ Wheat Flakes

Harris Teeter
- ☐ Enriched Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat Strawberry
- ☐ Instant Oatmeal
- ☐ Live Wise
- ☐ Live Wise Crispy Oat Squares
- ☐ Nutty Bites
- ☐ Oatmeal Squares Brown Sugar
- ☐ Toasted Oats

Avena
- ☐ Instant Oatmeal

Hy-Top
- ☐ Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Corn Flakes
- ☐ Crisp Rice
- ☐ Crispy Honey Oats & Flakes
- ☐ Toasted Oats

IGA
- ☐ Bite Size Frosted Blueberry Shredded Wheat
- ☐ Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ☐ Bite Size Frosted Strawberry Shredded Wheat
- ☐ Bite Size Shredded Wheat
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Original Toasted Oats
- ☐ Tasteeos
- ☐ Toasted Oats

Notas

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cereal

Kelloggs
- ☐ All Bran Complete Wheat Flakes
- ☐ Complete Bran
- ☐ Corn Flakes
- ☐ Corn Flakes Cinnamon

Frosted Mini Wheats
- ☐ Bite Size Strawberry
- ☐ Bite Size Pumpkin Spice
- ☐ Blueberry
- ☐ Blueberry Muffin
- ☐ Chocolate
- ☐ Cinnamon
- ☐ Cinnamon Roll
- ☐ Chocolate
- ☐ Filled Mixed Berry
- ☐ Golden Honey
- ☐ Little Bites
- ☐ Mixed Berry
- ☐ Original
- ☐ Original Little Bites
- ☐ Pumpkin Spice
- ☐ Strawberry
- ☐ Touch Of Fruit Raisin
- ☐ Touch Of Fruit Raspberry
- ☐ Special K Banana
- ☐ Special K Original

Kiggins
- ☐ Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Rollin' Oats

Laura Lynn
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Little Bit Nutty
- ☐ Toasted Oats Multi Grain
- ☐ Wheat Bran Flakes

Lowes Foods
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Tasteeos Toasted Oat
- ☐ Frosted Shredded Wheat

Malt O Meal
- ☐ Blueberry Mini Spooners
- ☐ Frosted Mini Spooners
- ☐ Strawberry Cream Mini Spooners
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Frosted Strawberry Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Blueberry Mini Spooners
- ☐ Frosted Mini Spooners
- ☐ Strawberry Cream Mini Spooners

Market Pantry
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Frosted Strawberry Shredded Wheat

My Essentials
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Multigrain Tasteeos
- ☐ Strawberry Shredded Wheat
- ☐ Tasteeos Toasted Oat

Our Family
- ☐ 4 Corner Crunch Original
- ☐ 4 Corner Crunch Original Multi-Grain
- ☐ 4 Corner Original Oat
- ☐ Frosted Bite Size Shredded Wheat
- ☐ High Fiber Bran Flakes
- ☐ Multi-Grain Toasted Oats
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Original Instant Oatmeal
- ☐ Strawberry Cream Frosted Bite Size Shredded
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Wheat Flakes

Piggly Wiggly
- ☐ Enriched Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats

Post
- ☐ Grape-Nuts
- ☐ Great Grains Banana Nut Crunch
- ☐ Great Grains Crunchy Pecan
- ☐ Honey Bunches Of Oats Vanilla
- ☐ Honey Bunches Of Oats Whole Grain Honey Crunch
- ☐ Shredded Wheat Honey Nut

Publix
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Wheat
- ☐ Nutty Nuggets
- ☐ Original Instant Oatmeal
- ☐ Original Oat Crunch

Quaker
- ☐ Instant Oatmeal
- ☐ Life Multigrain Strawberry
- ☐ Life Multigrain Vanilla
- ☐ Life Original Multigrain
- ☐ Oatmeal Squares Golden Maple

Ralston
- ☐ Frosted Shredded Wheat Bite Size
- ☐ Oat Wise
- ☐ Tasteeos
- ☐ Wheat Bran Flakes
- ☐ Wheat Flakes

SE Grocers
- ☐ Essentials Toasted Oats
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Original Instant Oatmeal
- ☐ Oat Squares
- ☐ Wheat Bran Flakes

Shur Fine
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Bite Size Shredded Wheat
- ☐ Lively Oats
- ☐ Nutty Crunchers
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Wheat Squares

Southern Home
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Strawberry Frosted Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats

Sunbelt Bakery
- ☐ Simple Granola

Wegmans
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Corn Flakes
- ☐ Wheat Crunch

Avena

Food Club
- ☐ Regular Instant

Food Lion
- ☐ Regular Instant

Harris Teeter
- ☐ Original Instant

Our Family
- ☐ Original Instant Oatmeal

Publix
- ☐ Original Instant Oatmeal

Quaker
- ☐ Original Instant Oatmeal
- ☐ Multigrain Original
- ☐ Cinnamon Squares
- ☐ Golden Maple Squares
- ☐ Brown Sugar Squares

SE Grocers
- ☐ Original Instant

SOYA · Bebida

Aprobado
✓ Envases de 64 oz., sin sabor.

No aprobado
× Bebidas con sabor.
× Con endulzador artificial.
× Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

8th Continent
☐ Soymilk Soy-Based Beverage

Great Value
☐ Original Soymilk

Silk
☐ Original Soymilk

SOYA · Tofu

Aprobado
✓ Preempacado de 14–16 onzas.

No aprobado
× Tofu con grasas, azúcares, aceites o sal (sodio) agregados.
× Tofu orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Azumaya
☐ Extra Firm
☐ Firm
☐ Silken

Franklin Farms
☐ Extra Firm
☐ Firm
☐ Medium Firm
☐ Soft

House Foods
☐ Extra Firm
☐ Firm
☐ Medium Firm
☐ Soft

Vitasoy
☐ Firm
☐ Soft
☐ Sprouted Black Soybean

LÁCTEOS Leche de vaca

Aprobado
✓Leche de vaca: solo del tipo y cantidad especificada en tu lista de beneficios de alimentos de WIC.

Galón, medio galón o cuarto de galón
✓Leche descremada o sin grasa (skim) (mujeres y niños mayores de 2 años).
✓Leche 1% de grasa (mujeres y niños may- ores de 2 años).
✓Leche 2% de grasa (si lo aprueba el nutricionista de WIC).
✓Leche entera (niños menores de 2 años o recetados por un médico).

Medio galón
✓Leche baja en lactosa o sin lactosa.*
***Si lo aprueba el nutriólogo de WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local de WIC.**

Cuarto de galón
✓Leche de vaca de temperatura ultra alta.*
***Si lo aprueba el nutriólogo de WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local de WIC.**

Lata de 12 onzas (5 latas cuentan como 1 galón)
✓Leche de vaca evaporada.*
***Si lo aprueba el nutriólogo de WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local de WIC.**

No aprobado
× Orgánico.

Queso

Aprobado
✓ Paquetes de 8 o 16 onzas.
✓ En bloque o en rebanadas, (en envoltura o sin envoltura) para bocadillos, en cubos, en figuras, desmoronado, en tiras, en palitos, en cuadritos, rallado, de hebra o desmenuzado.

Cualquiera de los siguientes tipos de queso o combinaciones de estos quesos:
✓ Brick.
✓ Cheddar.
✓ Colby.
✓ Monterey Jack.
✓ Mozzarella.
✓ Muenster.
✓ Americano, pasteurizado y procesado.
✓ Provolone.
✓ Swiss.
✓ Variedades bajas en sodio.
✓ Variedades con grasa reducida y colesterol reducido.

No aprobado
× Alimentos de queso.
× Productos de queso.
× Productos de queso para untar.
× Quesos con productos agregados, por ejemplo, con vino, nueces, semillas, chiles jalapeños, pimientos, hierbas, especias, condimentos o saborizantes (envinados o ahumados).
× Queso del Deli o de bola.
× Queso orgánico.

Yogur

Aprobado

✓ Tamaño total del envase 16 o 32 oz.
✓ Pasteurizado de Natural o de sabores.

No aprobado

× Yogur para beber.
× Yogur vendido con ingredientes acompañantes para mezclar como granola, trocitos de dulce, miel, nueces e ingredientes similares.
× Yogur con endulzantes.
× Yogur orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Avenue A
- ☐ Greek Nonfat Plain
- ☐ Greek Nonfat Vanilla

Brown Cow
- ☐ Whole Milk Plain
- ☐ Whole Milk Vanilla

Cabot Creamery
- ☐ Greek Plain
- ☐ Greek HMadagascar Vanilla Cinnamon
- ☐ Plain Greek Low Fat
- ☐ Plain Greek Nonfat
- ☐ Strawberry Blended Greek
- ☐ Vanilla Blended Greek
- ☐ Whole Milk Plain Greek
- ☐ Zero Sugar Strawberry Nonfat
- ☐ Zero Sugar Vanilla Nonfat

Chobani
- ☐ Greek Honey Vanilla Reduced Fat
- ☐ Nonfat Greek

Coburn Farms
- ☐ Plain Low Fat
- ☐ Vanilla Low Fat

Dannon
- ☐ All Natural Plain
- ☐ Light & Fit Greek Plain
- ☐ Strawberry
- ☐ Strawberry Banana
- ☐ Vanilla
- ☐ Plain Greek
- ☐ Whole Milk Strawberry
- ☐ Whole Milk Vanilla

Activia Low/Non Fat
- ☐ Black Cherry
- ☐ Blueberry
- ☐ Fruit Bottom Pineapple Coconut
- ☐ Fruit Fusion Blue Blackberry
- ☐ Fruit Fusion Cherry Vanilla
- ☐ Fruit Fusion Peach Mango
- ☐ Fruit Fusion Strawberry/ Raspberry
- ☐ Lactose Free Strawberry
- ☐ Light Blueberry Nonfat
- ☐ Light Peach Nonfat
- ☐ Light Strawberry Nonfat
- ☐ Light Vanilla Nonfat
- ☐ Low Fat Lactose Free Strawberry
- ☐ Mango
- ☐ Mixed Berry
- ☐ Peach
- ☐ Peach Nonfat
- ☐ Prunes
- ☐ Strawberry
- ☐ Strawberry Banana
- ☐ Vanilla
- ☐ Vanilla Nonfat

Oikos
- ☐ Plain Greek
- ☐ Pro Plain
- ☐ Vanilla Bean Greek Nonfat

Essential Everyday
- ☐ Blended Peach Low Fat
- ☐ Plain Low Fat
- ☐ Raspberry Low Fat
- ☐ Strawberry Banana Low Fat
- ☐ Strawberry Low Fat
- ☐ Plain Nonfat
- ☐ Greek Plain Nonfat
- ☐ Greek Vanilla Nonfat
- ☐ Vanilla Low Fat

Fage
- ☐ Nonfat Plain

Food Club
- ☐ Blended Strawberry Low Fat
- ☐ Fat Free Plain
- ☐ Low Fat Vanilla
- ☐ Greek Nonfat
- ☐ Greek Nonfat Vanilla

Food Lion
- ☐ Low Fat Plain
- ☐ Low Fat Vanilla
- ☐ Nonfat Greek Plain
- ☐ Nonfat Greek Vanilla
- ☐ Nonfat Strawberry
- ☐ Whole Greek Plain

Great Value
- ☐ Lowfat Vanilla

Harris Teeter
- ☐ Greek Nonfat Plain
- ☐ Greek Nonfat Vanilla Blend
- ☐ Greek Whole Milk Vanilla
- ☐ Nonfat Plain
- ☐ Reduced Fat Greek
- ☐ Whole Milk Plain

LALA Lowfat
- ☐ Mango
- ☐ Plain
- ☐ Strawberry
- ☐ Vanilla

Laura Lynn
- ☐ Fat free Nonfat All Natural Plain
- ☐ Greek Nonfat Plain
- ☐ Greek Nonfat Vanilla
- ☐ Greek Whole Milk
- ☐ Low Fat Vanilla All Natural
- ☐ Whole Milk Plain
- ☐ Whole Milk Vanilla

Lowes Foods
- ☐ Greek Nonfat Plain
- ☐ Greek Nonfat Vanilla
- ☐ Light Nonfat Vanilla
- ☐ Low Fat Vanilla
- ☐ Nonfat Plain
- ☐ Nonfat Vanilla
- ☐ Low Fat Vanilla

Market Pantry
- ☐ Plain Nonfat

Morning Fresh
- ☐ Low Fat Vanilla Nonfat Plain
- ☐ Whole Milk
- ☐ Fat Free Plain
- ☐ Fat Free Vanilla
- ☐ Low Fat Plain
- ☐ Low Fat Vanilla
- ☐ Original Style Plain
- ☐ Original Style Vanilla

Nostimo
- ☐ Greek Nonfat Plain
- ☐ Greek Nonfat Vanilla

Oikos
- ☐ Plain Greek Nonfat
- ☐ Vanilla Bean
- ☐ Nonfat Vanilla
- ☐ Nonfat Vanilla
- ☐ Peach Low Fat Plain
- ☐ Nonfat Strawberry
- ☐ Low Fat Vanilla
- ☐ Plain Whole Milk

SE Grocers
- ☐ Low Fat Plain
- ☐ Nonfat Greek Strawberry
- ☐ Nonfat Greek Vanilla
- ☐ Plain Nonfat Greek
- ☐ Plain Whole Milk
- ☐ Vanilla Low Fat
- ☐ Whole Milk Greek
- ☐ Whole Milk Greek Vanilla

Southern Home
- ☐ Fat Free Nonfat Plain
- ☐ Fat Free Nonfat Vanilla
- ☐ Greek Nonfat Plain
- ☐ Low Fat Vanilla

Two Good
- ☐ Plain Greek

Wegmans
- ☐ Greek Nonfat, Plain

Yoplait
- ☐ Greek 100 Calories Nonfat Plain
- ☐ Low Fat Original Harvest Peach
- ☐ Low Fat Original Strawberry
- ☐ Low Fat Original Strawberry Banana
- ☐ Low Fat Original Vanilla
- ☐ Original Blueberry

Yogur para niños
- ☐ Strawberry/Banana cups
- ☐ Strawberry/Berry cups
- ☐ Strawberry/ Blueberry cups
- ☐ Strawberry/Cotton Candy cups
- ☐ Trix Value Pack cups
- ☐ Wild Berry/Cotton Candy cups

Yoplait Go-Gurt tubes
- ☐ Berry/Cherry
- ☐ Berry/Strawberry
- ☐ Berry
- ☐ Cotton Candy
- ☐ Crayola Tropical Strawberry
- ☐ Punch/Strawberry
- ☐ Simply Strawberry
- ☐ Simply Variety pack
- ☐ Sour Patch Kids
- ☐ Sponge Bob value pack
- ☐ Strawberry Mixed Berry
- ☐ Strawberry, Punch
- ☐ Strawberry/Mystery
- ☐ Strawberry/Vanilla
- ☐ Strawberry 8-2
- ☐ Strawberry Mix Berry
- ☐ Strawberry Mystery
- ☐ Variety pack

Notas

WIC está aquí para ayudarte a alcanzar tus metas de lactancia.

Llama hoy a la agencia local de WIC y pregunta acerca de los servicios, apoyos y paquetes de alimentos de lactancia que están a tu disponibilidad.

FÓRMULA

✓ **Aprobado** Solamente de la marca, tamaño, tipo y cantidad especificada en tu lista de beneficios de alimentos WIC.

Cereal para bebes después de los 6 meses de edad

Aprobado

✓ Envases de 8 onzas.
✓ Cereal infantil sencillo, seco.
✓ Orgánico.

No aprobado

× Cereal infantil seco con fruta o fórmula adicionada.

Selecciona de entre estas marcas

Baby Basics
- ☐ Oatmeal
- ☐ Rice

Beech-Nut
- ☐ Complete Multigrain
- ☐ Complete Oatmeal
- ☐ Golden Corn
- ☐ Multigrain
- ☐ Oatmeal
- ☐ Organics Oatmeal Whole Grain

Comforts for Baby
- ☐ Oatmeal
- ☐ Rice

Earth's Best Organic
- ☐ Whole Grain Multigrain
- ☐ Whole Grain Oatmeal
- ☐ Whole Grain Rice

Gerber
- ☐ Mixed Grain
- ☐ Multigrain
- ☐ Oatmeal
- ☐ Organic Oatmeal
- ☐ Organic Rice
- ☐ Rice
- ☐ Whole Wheat

Home 360
- ☐ Baby Rice
- ☐ Oatmeal

Kuddles
- ☐ Rice

Tippy Toes
- ☐ Oatmeal
- ☐ Rice

Up & Up
- ☐ Oatmeal
- ☐ Rice

CARNE · Para bebés en lactancia exclusiva, después de 6 meses de edad

Aprobado

✓ Frascos de 2.5 onzas.
✓ Carne sencilla con salsa gravy o caldo.
✓ Orgánico.

No aprobado

× Mezclas de carne y pasta.
× Mezclas de carne y verduras.
× Papillas de carnes con azúcar o sal (sodio).

Selecciona de entre estas marcas

Baby Basics
- ☐ Chicken with Gravy
- ☐ Turkey with Gravy

Beech-Nut
- ☐ Classics Beef & Beef Broth
- ☐ Classics Chicken & Chicken Broth
- ☐ Classics Turkey & Turkey Broth
- ☐ Variety Pack 12 Count

Earth's Best
- ☐ Organic Chicken
- ☐ Organic Turkey

Gerber

2nd Foods
- ☐ Beef & Beef Gravy
- ☐ Chicken & Chicken Gravy
- ☐ Ham & Ham Gravy
- ☐ Pureed Classic Variety Pack
- ☐ Sampler Pack
- ☐ Turkey & Turkey Gravy
- ☐ Variety Pack, Chicken and

Frutas y verduras para bebés de más de 6 meses

Aprobado

- ✓ Cualquier fruta o mezcla de frutas.
- ✓ Cualquier vegetal o mezcla de vegetales.
- ✓ Cualquier combinación de frutas y verduras.
- ✓ Frutas y verduras orgánicas para bebés.
- ✓ Envases de 3.5 oz. – 4 oz. (individuales).
- ✓ Envases de 2 oz., 3.5 oz., 4 oz. (paquete de 2).
- ✓ Orgánicas.

No aprobado

- × Frutas y verduras para bebés con azúcar agregada, almidones o sal (sodio).
- × Frutas para bebés con endulzantes artificiales.

Selecciona de entre estas marcas

Baby Basics

- ☐ Apple Banana
- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Mango
- ☐ Apple Strawberry
- ☐ Applesauce
- ☐ Carrots
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Pears
- ☐ Squash
- ☐ Sweet Potato

Beech-Nut

- ☐ Apple Mango Carrot
- ☐ Apple Peach & Strawberry
- ☐ Apple Sweet Potato & Pineapple
- ☐ Banana, Apple & Blueberries
- ☐ Banana, Apple & Strawberry
- ☐ Banana, Pear & Sweet Potato
- ☐ Carrot, Zucchini & Pear
- ☐ Chiquita Bananas
- ☐ Peach, Apple & Banana
- ☐ Pear, Banana & Raspberry
- ☐ Pear, Mango & Squash
- ☐ Pumpkin, Zucchini & Apple
- ☐ Squash, Peas & Pears
- ☐ Veggies 9 Pouches Variety Pack

Continuación de Beech-Nut

- ☐ Zucchini, Spinach & Banana

Naturals

- ☐ Apple, Kale
- ☐ Apple, Pumpkin, Cinnamon
- ☐ Banana Apple Blueberry
- ☐ Banana Blueberry Avocado
- ☐ Banana, Blueberries, Green Beans
- ☐ Beet, Pear, Pomegranate
- ☐ Fruit & Veg Variety Pack 16 Pack
- ☐ Bananas
- ☐ Bartlett Pears
- ☐ Butternut Squash
- ☐ Carrots
- ☐ Green Beans
- ☐ Honeycrisp Apple
- ☐ Prunes
- ☐ Sugar Snap Peas
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Apple & Blackberry
- ☐ Apple & Strawberry
- ☐ Banana Orange Pineapple
- ☐ Carrot Corn Pumpkin
- ☐ Guava Pear & Strawberry
- ☐ Mango Apple Avocado
- ☐ Pear Blueberry
- ☐ Peas Green Beans Asparagus
- ☐ Pineapple Pear Avocado
- ☐ Sweet Corn & Green Beans
- ☐ Spinach Zucchini Peas
- ☐ Sweet Potato Squash Peas

Organics

- ☐ Apple
- ☐ Apple Kiwi & Spinach
- ☐ Apple Raspberries & Avocado
- ☐ Banana
- ☐ Banana, Blueberry & Avocado
- ☐ Banana Mango & Sweet Potato
- ☐ Butternut Squash & Sweet Corm
- ☐ Carrots
- ☐ Pear
- ☐ Pear Kale & Cucumber
- ☐ Prunes
- ☐ Pumpkin
- ☐ Sweet Potato

Classics

- ☐ Apple & Banana
- ☐ Apple & Blueberry
- ☐ Apple & Cherry
- ☐ Apple, Mango & Kiwi
- ☐ Apple, Pear & Banana
- ☐ Apples
- ☐ Apricot, Pear & Apple
- ☐ Banana & Mixed Berry
- ☐ Banana & Strawberry
- ☐ Corn & Sweet Potatoes
- ☐ Garden Vegetables
- ☐ Green Beans
- ☐ Mango
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Peaches
- ☐ Pear & Pineapple
- ☐ Pear & Raspberry
- ☐ Pears
- ☐ Squash
- ☐ Sweet Carrots
- ☐ Sweet Peas
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Sweet Potatoes

Comforts For Baby

- ☐ Banana
- ☐ Banana Blackberry Puree

Earth's Best Organic

- ☐ Apple Sweet Pot Pumpkin & Blueberry
- ☐ Butternut Squash Pear
- ☐ Apple Butternut Squash
- ☐ Apple Strawberry
- ☐ Apple & Apricots
- ☐ Apple & Blueberries
- ☐ Apple & Plums
- ☐ Apple
- ☐ Banana Blueberry
- ☐ Banana Mango
- ☐ Banana Peach Raspberry
- ☐ Bananas
- ☐ Carrots
- ☐ Corn & Butternut Squash
- ☐ Orange Banana
- ☐ Pears & Mangos
- ☐ Pears & Raspberries
- ☐ Pears
- ☐ Peas
- ☐ Prunes
- ☐ Pumpkin Apple
- ☐ Sweet Potato & Beets
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Sweet Potatoes Apricot
- ☐ Winter Squash

Gerber 1st & 2nd

- ☐ Apple
- ☐ Apple Avocado
- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Peach Squash
- ☐ Apple Strawberry Banana

Continuación de Gerber

- ☐ Apple Strawberry Rhubarb
- ☐ Applesauce
- ☐ Apples
- ☐ Apples & Cherries
- ☐ Apricot Mixed Fruit
- ☐ Banana
- ☐ Banana Carrot Mango
- ☐ Banana Mixed Berries
- ☐ Banana Orange Medley
- ☐ Banana Plum Grape
- ☐ Bananas With Apples & Pears
- ☐ Butternut Squash
- ☐ Carrot Mango Pineapple
- ☐ Carrot Pear Blackberry
- ☐ Carrots
- ☐ Farmers Market Favorite Fruit & Veg Puree Variety Pack
- ☐ Fruit & Veggies Puree Classics Sampler Pack
- ☐ Garden Vegetables
- ☐ Green Beans
- ☐ Mangos
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Organic Pear
- ☐ Pea
- ☐ Peach
- ☐ Peaches
- ☐ Pear
- ☐ Pear Pineapple
- ☐ Pear Squash
- ☐ Pear Zucchini Corn
- ☐ Pear Parsnip Blueberry
- ☐ Peas
- ☐ Prune
- ☐ Prunes With Apples
- ☐ Pumpkin
- ☐ Pumpkin Banana
- ☐ Squash Apple Corn
- ☐ Super Blends Fruit & Veg Puree Variety Pack
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Sweet Potato Apple Pumpkin
- ☐ Sweet Potato Mango Kale
- ☐ Sweet Potatoes & Corn
- ☐ Tropical Adv. Puree Favorite Variety Pack
- ☐ Variety Pack

My 1st

- ☐ Fruit Starter Kit
- ☐ Veggies Starter Kit

Natural

- ☐ Apple
- ☐ Apple Spinach Kale
- ☐ Apple Strawberry Banana
- ☐ Apple Zucchini Peach
- ☐ Banana
- ☐ Corn
- ☐ Fruit & Veggie Blend Variety Pack

Continuación de Gerber

- ☐ Fruit & Veggie Variety Pack
- ☐ Mango
- ☐ Pear Carrot Pea
- ☐ Pear Zucchini
- ☐ Sweet Potato Banana Orange
- ☐ Squash Pear Pineapple
- ☐ Sweet Potato Banana Orange

Organic

- ☐ Apple
- ☐ Apple Blueberry & Spinach
- ☐ Apple Carrot Squash
- ☐ Apple Kale Fig
- ☐ Apple Peach
- ☐ Apple Prune
- ☐ Apple Prune
- ☐ Apple Raspberry Acai Berry
- ☐ Apple Spinach With Kale
- ☐ Apple Strawberry Beet
- ☐ Apple Wild Blueberry
- ☐ Apple Zucchini Spinach Strawberry
- ☐ Banana
- ☐ Banana Mango
- ☐ Banana Squash
- ☐ Butternut Squash
- ☐ Carrots
- ☐ Carrot Apple Mango
- ☐ Carrot Apple Pear
- ☐ Fruit and Veggie Favorite
- ☐ Mango Apple Banana
- ☐ Mango Apple Carrot Kale
- ☐ Pear Blueberry Apple Avocado
- ☐ Pear Carrot Peas
- ☐ Pear Mango Avocado
- ☐ Pear Peach Strawberry
- ☐ Pear Purple Carrot Raspberry
- ☐ Pear Purple Carrot Raspberry
- ☐ Pear Spinach
- ☐ Pear Zucchini Mango
- ☐ Pumpkin Banana Carrot
- ☐ Sweet Potato Apple Carrot
- ☐ Sweet Potato Apple Carrot Cinnamon
- ☐ Veggie Power Squash Apple Sweet Potato
- ☐ Veggie Power Squash Pear Peaches

Good & Gather

- ☐ Apple
- ☐ Banana
- ☐ Banana Peach Apricot
- ☐ Broccoli Corn Avocado
- ☐ Carrot
- ☐ Cauliflower Berries
- ☐ Mango Banana
- ☐ Pears
- ☐ Peas
- ☐ Prune
- ☐ Sweet Potato

Happy Baby Organics

- ☐ Apple & Blueberries
- ☐ Apple & Spinach
- ☐ Apple, Guavas & Beets
- ☐ Apple, Kale & Avocados
- ☐ Apple, Mangos & Beets
- ☐ Apple, Pumpkin & Carrots
- ☐ Apple Spinach and Kale
- ☐ Banana & Strawberries
- ☐ Banana & Sweet Potatoes
- ☐ Bananas, Beets & Blueberries
- ☐ Bananas, Sweet Potatoes, Papaya
- ☐ Carrots
- ☐ Carrots & Peas
- ☐ Green Beans
- ☐ Mango
- ☐ Pears
- ☐ Pears & Kale
- ☐ Pears & Prunes
- ☐ Pears, Kale & Spinach
- ☐ Pears, Peas and Broccoli
- ☐ Pears, Pineapple Avocados
- ☐ Pears, Squash & Blackberries
- ☐ Pears, Zucchini & Peas
- ☐ Pears Mangos & Spinach
- ☐ Pears Pumpkin Passion Fruit
- ☐ Prunes
- ☐ Sweet Potatoes

Nature's Heart Organic

- ☐ Apple
- ☐ Apple & Mango
- ☐ Banana
- ☐ Banana & Squash
- ☐ Banana, Apple, Raspberry
- ☐ Mango Apple Pear
- ☐ Pear
- ☐ Pear, Banana, Blueberry Raspberry
- ☐ Pear, Peach Pumpkin & Fig
- ☐ Pumpkin, Banana, Carrot

Nature's Promise

- ☐ Apple and Broccoli Pouch
- ☐ Apple and Carrot Pouch
- ☐ Apple Sweet Potato and Corn
- ☐ Pear Blueberry and Carrot
- ☐ Pear Spinach and Green Pea

Organic

- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Mango
- ☐ Banana & Pumpkin
- ☐ Bananas
- ☐ Carrots
- ☐ Pears
- ☐ Squash
- ☐ Sweet Potatoes

Once Upon a Farm Organic

- ☐ Apple Banana Kale
- ☐ Pear Straw. Carrot
- ☐ Apple Blueb. Sweet Potato
- ☐ Apple Strawberry Banana Beet
- ☐ Pear Carrot Mango
- ☐ Pear Squash Raspberry

Parents' Choice Organic

- ☐ Butternut Squash
- ☐ Carrot, Zucchini & Broccoli
- ☐ Green Bean Medley
- ☐ Root Veggies & Apple

Stage 1

- ☐ Apple
- ☐ Apple Spinach
- ☐ Banana

Stage 2

- ☐ Apple Pear Banana
- ☐ Carrot
- ☐ Pear Blueberry

Pic Select

- ☐ Apple Banana
- ☐ Apple Berry Blend
- ☐ Apple Mango
- ☐ Apple Pear Banana
- ☐ Applesauce

Plum Organics

- ☐ Apple & Broccoli
- ☐ Apple & Carrot
- ☐ Apple and Broccoli 4 Pack
- ☐ Apple Cauliflower and Leek
- ☐ Apple Spinach & Avocado
- ☐ Baby Just Mangos
- ☐ Baby Just Peaches
- ☐ Baby Just Potatoes
- ☐ Banana Pumpkin
- ☐ Guava Pear & Pumpkin
- ☐ Mango Zucchini Corn and Turmeric
- ☐ Peach Banana & Apricot
- ☐ Peach Banana and Apricot 4 Pack
- ☐ Peach Pumpkin Carrot and Cinnamon
- ☐ Pea Kiwi Pear and Avocado
- ☐ Pear and Mango
- ☐ Pear Carrot and Blueberry 4 Pack
- ☐ Pear Purple Carrot & Blueberry
- ☐ Pear Spinach & Pea
- ☐ Pear Spinach and Pea 4 Pack
- ☐ Sweet Potato Apple & Corn

SE Grocers

- ☐ Apple and Carrot Puree Pouch
- ☐ Apple and Sweet Potato Puree
- ☐ Apple Blueberry and Banana Puree
- ☐ Apple Mango and Spinach Puree
- ☐ Pear and Peas Puree
- ☐ Pear Blueberry and Purple Carrot Puree
- ☐ Pear Peach and Strawberry Puree

Simple Truth

- ☐ Apple Sweet Potato Pumpkin Puree
- ☐ Carrot Apple Mango Puree
- ☐ Organic Banana Squash Puree
- ☐ Pear Carrot Blueberry Puree
- ☐ Pear Spinach Pea Puree
- ☐ Berry Banana Apple Sweet Potato Beet

Tippy Toes

- ☐ Apple Apricot
- ☐ Apple Banana
- ☐ Apple Banana
- ☐ Apple Banana Strawberry
- ☐ Apple Berry
- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Blueberry Spinach
- ☐ Apple Butternut Squash Raspberry
- ☐ Apple Carrot Mango Twin- Pack
- ☐ Apple Mango
- ☐ Apple Mango
- ☐ Apple Mango Spinach
- ☐ Apple Pear Banana
- ☐ Apple Pear Banana
- ☐ Apple Prune
- ☐ Apple Prune
- ☐ Apple Strawberry
- ☐ Apple Sweet Potato
- ☐ Apple Sweet Potato Twin-Pack
- ☐ Apple Wild Blueberry
- ☐ Apple Zucchini Spinach Strawberry
- ☐ Applesauce
- ☐ Banana
- ☐ Banana Strawberry Beetroot
- ☐ Banana Strawberry Blueberry
- ☐ Bananas
- ☐ Naturals Bananas
- ☐ Butternut Squash Apple Raspberry
- ☐ Carrots
- ☐ Carrots
- ☐ Fruits Apple
- ☐ Green Beans
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Pear Spinach
- ☐ Pears
- ☐ Pears
- ☐ Peas

Continuación de Tippy Toes

- ☐ Squash
- ☐ Squash
- ☐ Squash Apple Pear Twin Pack
- ☐ Sweet Potato Spinach Carrot
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Tropical Fruit
- ☐ Tropical Pineapple

Organic

- ☐ Apple
- ☐ Apple Apricot
- ☐ Apple Banana
- ☐ Apple Banana Strawberry
- ☐ Apple Banana Blueberry
- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Blueberry Spinach Pouch
- ☐ Apple Carrot
- ☐ Apple Mango
- ☐ Apple Pear Banana
- ☐ Apple Zucchini Spinach Strawberry
- ☐ Applesauce
- ☐ Banana Apple Plum
- ☐ Banana Peach Apricot
- ☐ Banana Pouch
- ☐ Banana Strawberry Beet
- ☐ Bananas
- ☐ Carrots
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Pear Blueberry Spinach
- ☐ Pear Pea Pouch
- ☐ Pear Peach Strawberry
- ☐ Pears
- ☐ Peas
- ☐ Prunes
- ☐ Squash
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Tropical Fruit

Up & Up

- ☐ Apple
- ☐ Banana
- ☐ Banana & Plum

Notas

NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. CNSS # 3307-S-D