OCTUBRE 2026

GUÍA DE COMPRAS

DE ALIMENTOS SALUDABLES



¡WIC facilita tus compras!

Descarga la aplicación ebtEDGE™



WIC CAROLINA DEL NORTE

Cuando están disponibles los beneficios:



Cosas para llevar de compras:

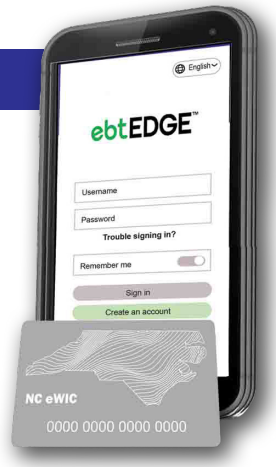
- ☐ Tarjeta eWIC.
- ☐ Aplicación móvil ebtEDGE™.
- ☐ Guía de compras.
- ☐ Cupones.
- ☐ Tarjeta de descuento de la tienda.
- ☐ Bolsas reutilizables.
- ☐ Lista de las compras.

Verifica el saldo de tus beneficios

Conserva tu último recibo de compra.
Ingresa a www.ebtedge.com.
Llama a Servicio a Clientes de eWIC al (844) 230-0813.
Consulta la aplicación ebtEDGE™.

La aplicación ebtEDGE™ ofrece a las familias acceso a los detalles de la cuenta y los beneficios, y puede agregarse a **múltiples dispositivos**.





ebtEDGE™ App

¿Necesitas ayuda?

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

Si tienes preguntas sobre tus beneficios de alimentos del WIC mientras estás haciendo las compras:
Usa la aplicación ebtEDGE™ para verificar el saldo actual de tus beneficios o si los alimentos en el estante están aprobados por el WIC.

Si tienes preguntas sobre tus beneficios de alimentos del WIC, o si te mudas o cambias de dirección: comunícate con tu clínica local del WIC.

Para obtener información general sobre el programa WIC de Carolina del Norte:
Comunícate con tu clínica local del WIC o visita nuestro sitio web en www.ncdhhs.gov/ncwic

Verifica el saldo de tus beneficios

Cuando usas eWIC, tus recibos de compras se convierten en una herramienta útil, así que guárdalos en tu guía de compras. Mira estos ejemplos:

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

2 **Artículos del WIC comprados**
Beneficios que usaste para esta compra.

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

My Groceries Quick Mart
3280 Happy Rd
Mytown, NC

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

WIC PURCHASE
Card Account: xxxxxxxxxxx1317

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



CONSEJO PARA LAS COMPRAS: Si un artículo de productos frescos no se escanea al finalizar la compra, ¡informa a la tienda para que puedan añadirlo a su base de datos del WIC!

Frutas & Verdura



FRUTAS

Aprobadas sin azúcar, grasas, aceites o sal añadidos.

- ✓ Fruta fresca.
- ✓ Fruta congelada.
- ✓ Fruta empacada en jugo o en agua, ya sea en latas, envases de vidrio o plástico.
- ✓ Fruta ya cortada, cortada en cubitos o en rodajas.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Frutas orgánicas.

VERDURA

Aprobadas sin azúcar, grasas o aceites añadidos.

- ✓ Verduras frescas.
- ✓ Legumbres maduras congeladas (frijoles, chícharos, guisantes o lentejas).
- ✓ Verduras congeladas.
- ✓ Verduras bajas en sodio.
- ✓ Verduras precortadas, cortadas en cubitos, rebanadas o ralladas.
- ✓ Salsa de tomate enlatada o pasta de tomate enlatada.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Verduras en latas, envases de vidrio o plástico.
- ✓ Verduras orgánicas.
- ✓ Hierbas frescas: manojos de hierbas sueltas o en empaques tipo concha.

No Aprobadas

- × Verduras empanizadas.
- × Cátsup u otros condimentos.
- × Frutas secas.
- × Verduras secas.
- × Legumbres maduras secas o enlatadas (frijoles, chícharos, guisantes o lentejas).

NO SE PERMITE CON LOS CUPONES DE BENEFICIO DE VALOR EN EFECTIVOT

- ✓ Jugos de frutas y/o verduras.
- ✓ Canastas de fruta.
- ✓ Jaleas de fruta o rollitos de frutas.
- ✓ Frutas o verduras de las barras de ensalada.
- ✓ Frutas o verduras mezcladas con salsas o alimentos distintos de otras frutas y verduras.
- ✓ Frutas o verduras con jarabe de maíz añadido, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y/o jarabe de maple.
- ✓ Sopas.
- ✓ Fruta empacada con endulzantes artificiales.
- ✓ Frutas y verduras para bebés.
- ✓ Frutas y verduras ornamentales y decorativas.
- ✓ Verduras en escabeche, aceitunas.

Jugo

Aprobado

- ✓ Envases de 64 onzas de jugo de concentración única.
- ✓ Jugo 100 %, sin endulzar, pasteurizado.
- ✓ Jugos fortificados con calcio, vitamina D o vitamina C.
- ✓ Jugo de verduras regular o bajo en sodio.
- ✓ Envasado en plástico, vidrio, latas o cartones refrigerados.

Not Aprobado

- × Jugos naturales recién exprimidos.
- × Bebidas de jugo o cócteles.
- × Jugos promocionados para bebés.
- × Jugos con nutrientes/aditivos añadidos distintos al calcio, la vitamina D o la vitamina C.
- × Jugos con endulzantes artificiales.
- × Bebidas deportivas.
- × Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Always Save
- ☐ Apple
- ☐ Grape

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

Best Choice
- ☐ Apple
- ☐ Berry
- ☐ Cherry
- ☐ Grape
- ☐ Punch
- ☐ Grapefruit
- ☐ Pineapple
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ White Grape

Best Yet
- ☐ Orange No Pulp
- ☐ Orange w/ Calcium

Campbell's
- ☐ Tomato
- ☐ Tomato Low Sodium

Continuación de jugos...

Diane's Garden
- ☐ Vegetable

Essential Everyday
- ☐ Apple
- ☐ Apple with Calcium
- ☐ Apple Not from Concentrate
- ☐ Apple Cider
- ☐ Berry
- ☐ Cherry
- ☐ Cranberry
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Grape
- ☐ Orange
- ☐ 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
- ☐ Orange

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

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

Freedom's Choice
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Tomato

Great Value
- ☐ Apple
- ☐ Cranberry/Grape
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Grape
- ☐ Orange
- ☐ Orange with Calcium
- ☐ Orange with Pulp
- ☐ Orange, No Pulp
- ☐ Orange Blend
- ☐ Pear
- ☐ White Grape
- ☐ White Grape & Peach

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

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

IGA
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Orange, No Pulp from Concentrate
- ☐ White Grape

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

Langers
- ☐ Apple
- ☐ Apple Berry Cherry
- ☐ Apple Cranberry
- ☐ Apple Grape
- ☐ Apple Kiwi Strawberry
- ☐ Apple Orange Pineapple
- ☐ Apple Peach Mango
- ☐ Disney: Apple Cranberry Grape
- ☐ Disney: Apple Grape
- ☐ Disney: Berry Blend
- ☐ Disney: Fruit Punch
- ☐ Grape
- ☐ Harvest Apple Plus
- ☐ Orange
- ☐ Orange Blend
- ☐ Pineapple
- ☐ Red Grape
- ☐ Ruby Red Grapefruit
- ☐ Spicy Veg with Serrano Chili Peppers
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ Vegetable Low Sodium
- ☐ White Grape

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

Libby's
- ☐ Pineapple

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

Continuación de jugos...

Market Pantry
- ☐ Apple
- ☐ Apple Cider
- ☐ Grape
- ☐ Orange, Pulp Free with Calcium/Vit D
- ☐ Orange, Pulp Free
- ☐ Orange
- ☐ Spiced Apple Cider
- ☐ Tomato
- ☐ 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
- ☐ Pineapple Passionfruit
- ☐ Strawberry Kiwi
- ☐ Strawberry Peach
- ☐ Sensibles: Apple

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

Natalie's
- ☐ 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
- ☐ Peach Mango
- ☐ Pineapple
- ☐ Red Raspberry
- ☐ Strawberry Watermelon
- ☐ White Grape
- ☐ Wild Cherry

Our Family
- ☐ Apple
- ☐ Apple, Fresh Pressed
- ☐ Apple Cider, Fresh Pressed
- ☐ Berry Blend
- ☐ Cherry Punch Blend
- ☐ Cranberry
- ☐ Cranberry Grape
- ☐ Cranberry Raspberry
- ☐ Fruit Punch Blend
- ☐ Grape
- ☐ Grape Blend
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange
- ☐ Orange, Pasteurized
- ☐ Orange from Concentrate
- ☐ Pineapple
- ☐ Tomato
- ☐ Vegetable
- ☐ White Grape

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

SE Grocers
- ☐ Apple
- ☐ Apple Premium
- ☐ Apple with Calcium
- ☐ Cranberry and Grape
- ☐ Cranberry Blend
- ☐ Grape
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orange
- ☐ Vegetable
- ☐ Orange, Essentials
- ☐ Orange, Essentials with Calcium & Vitamin D
- ☐ Ruby Red Grapefruit
- ☐ White Grape

Seneca
- ☐ Apple

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

Shopper's Value
- ☐ Orange

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

That's Smart
- ☐ Grape

Tipton Grove
- ☐ Apple
- ☐ Grape
- ☐ Orange

Tree Top
- ☐ Apple
- ☐ Apple Berry
- ☐ Apple Grape

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

Valu Time
- ☐ Grape

Welch's
- ☐ Black Cherry Grape
- ☐ Grape
- ☐ Grape with Calcium
- ☐ Red Grape
- ☐ Super Berry
- ☐ Tropical Trio
- ☐ White Grape Cherry
- ☐ White Grape Peach
- ☐ White Grape

White House
- ☐ Apple

Huevos



Aprobado

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

Not Aprobado

- × Huevos en polvo, líquidos o hervidos (duros).
- × Huevos especiales como: bajos en colesterol, de criaderos sin jaulas, de cría sin estrés, con libertad de movimiento, enriquecidos con vitaminas, criados sin antibióticos, de gallinas alimentadas con verduras, sin hormonas de crecimiento, huevos fértiles.
- × Orgánicos.

Legumbres (frijoles, chícharos, guisantes y lentejas)

Aprobado

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

FRIJOLES, CHÍCHAROS, GUISANTES Y LENTEJAS SECOS

- ✓ Cualquier tipo de frijoles, chícharos, guisantes o lentejas secos maduros y sin condimentar.

FRIJOLES, CHÍCHAROS, GUISANTES Y LENTEJAS ENLATADAS

- ✓ Cualquier tipo de frijoles, chícharos, guisantes o lentejas enlatados maduros, sin condimentar.
- ✓ Frijoles, chícharos, guisantes o lentejas enlatados maduros con bajo contenido de sodio.

Not Aprobado

- × Frijoles enlatados con carne o azúcares, grasas o aceites añadidos.
- × Legumbres congeladas (frijoles, chícharos, guisantes o lentejas). Podrían obtenerse con los cupones de beneficios de valor en efectivo.
- × Ejotes, chícharos o guisantes verdes (enlatados, frescos o congelados). Podrían obtenerse con los cupones de beneficios de valor en efectivo.
- × Mezclas de sopas.
- × Frijoles, chícharos, guisantes o lentejas orgánicos.

Pescado enlatado



Aprobado

- ✓ Latas o paquetes de aluminio de 5 - 6 onzas.
- ✓ Salmón rosado: cualquier marca, sencillo y sin condimentar, empacado en agua, con o sin espinas.
- ✓ Atún ligero en trozos: cualquier marca, sencillo y sin condimentar, empacado en agua.

Not Aprobado

- × Pescado con ingredientes añadidos.
- × Paquetes o kits de almuerzo.
- × Orgánico.

Mantequilla de cacahuate



Aprobada

- ✓ Envases de 16 - 18 onzas.
- ✓ Variedades con menos azúcar.
- ✓ Variedades bajas en sodio, sin sodio o sin sal.
- ✓ Sencilla, cremosa, crujiente o con trocitos.
- ✓ Variedades con grasa reducida.

Not Aprobada

- × Mantequilla de cacahuate recién molida.
- × Combinaciones de mantequilla de cacahuate (con mermelada, chocolate o malvavisco).
- × Mantequilla de cacahuate para untar (spread).
- × Mantequilla de cacahuete con endulzantes artificiales.
- × 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

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

Freedom's Choice
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

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

Great Value
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Continuación de mantequilla de cacahuate...

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

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

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

Teddie
- ☐ Natural Creamy

That's Smart
- ☐ Creamy
- ☐ Crunch

Valu Time
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Wegmans
- ☐ Creamy
- ☐ Crunchy

Wild Oats
- ☐ Natural Creamy
- ☐ Natural Crunchy

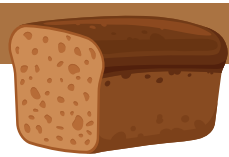
Notes

Mantequilla de nueces y semillas

Aprobada
- ✓ Envases de 16 - 18 onzas.
- ✓ Variedades con menos azúcar.
- ✓ Variedades bajas en sodio, sin sodio o sin sal.
- ✓ Sencilla, cremosa, crujiente o con trocitos.
- ✓ Variedades con grasa reducida.

Not Aprobada
- × Mantequilla de nueces y semillas recién molida.
- × Combinaciones de mantequilla de nueces o semillas (con mermelada, chocolate o malvavisco).
- × Mantequilla de nueces o semillas para untar (spread).
- × Mantequilla de nueces o semillas con endulzantes artificiales.
- × Orgánicas.

Pan



Aprobado
- ✓ 16 - 24 onzas en total.
- ✓ Pan 100 % integral y/o de trigo entero.

Not Aprobado
- × Panes con endulzantes artificiales.
- × Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Arnold
- ☐ Stone Ground 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grains 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grains 100% Whole Wheat Small Slice

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

Market Pantry
- ☐ 100% Whole Wheat

Nature's Own
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ Sugar Free Life Whole Grain
- ☐ Whole Wheat with Honey

Orowheat
- ☐ Stone Ground 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grains 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grains 100% Whole Wheat Small Slice

Our Family
- ☐ 100% Whole Wheat

Pepperidge Farm
- ☐ Farmhouse 100% Whole Wheat
- ☐ Jewish Rye Whole Grain
- ☐ Light 100% Whole Wheat
- ☐ Stone Ground 100% Whole Wheat
- ☐ Very Thin 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grain 100% Whole Wheat
- ☐ Whole Grain 15 Grain
- ☐ Whole Grain Honey Whole Wheat
- ☐ Whole Grain Oatmeal Bread
- ☐ 100% Whole Wheat Cinnamon Raisin Swirl

Roman Meal
- ☐ Sungrain 100% Whole Wheat

Sara Lee
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ Classic 100% Whole Wheat

Schmidt
- ☐ Old Tyme 100% Whole Wheat

Wonder
- ☐ 100% Whole Wheat

Panecillos

Aprobado
- ✓ 16 - 24 onzas en total.
- ✓ Panecillos 100 % integrales y/o de trigo entero.

Not Aprobado
- × Panecillos con endulzantes artificiales.
- × Orgánicos.

Selecciona de entre estas marcas

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

Orowheat
- ☐ 100% Whole Wheat Hamburger Buns
- ☐ 100% Whole Wheat Hotdog Buns

Bagels

Aprobado
- ✓ 16 - 24 onzas en total.
- ✓ Bagels 100 % integrales y/o de trigo entero.

Not Aprobado
- × Bagels con endulzantes artificiales.
- × Orgánicos.

Selecciona de entre estas marcas

Thomas'
- ☐ 100% Whole Wheat

Tortillas

Aprobado
- ✓ Paquete de 16 - 24 onzas.
- ✓ Tortillas de maíz blando (amarillo o blanco).
- ✓ Tortillas de trigo integral.

Not Aprobado
- × Tortillas de maíz duras (hard shell).
- × Tortillas con endulzantes artificiales.
- × Orgánicas.

Selecciona de entre estas marcas

Best Choice
- ☐ Corn
- ☐ 100% Whole Wheat

Carlita
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ 18 Corn

Celia's
- ☐ 100% Whole Wheat
- ☐ 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
- ☐ Whole Wheat

Hy-Top
- ☐ Yellow Corn

IGA
- ☐ Taco Style Whole Wheat
- ☐ White Corn

La Banderita
- ☐ Corn
- ☐ 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 - 24 onzas.
- ✓ Cebada, bulgur y avena simples.
- ✓ Puede ser de cocción instantánea, rápida o regular.
- ✓ Sin azúcares, grasas, aceites o sal añadidos.

Not Aprobado
- × Orgánicos.

Cebada

Selecciona de entre estas marcas

Good & Gather
- ☐ Pearled Barley

Goya
- ☐ Barley

Avena

Selecciona de entre estas marcas

Food Club
- ☐ Old Fashioned
- ☐ Quick

Food Lion
- ☐ Old Fashioned

Good & Gather
- ☐ Old Fashioned
- ☐ Quick

Great Value
- ☐ Old Fashioned
- ☐ Quick

Harris Teeter
- ☐ Old Fashioned

McCann's
- ☐ Irish

Mom's Best
- ☐ Oats
- ☐ Old Fashioned

Quaker
- ☐ 3 Minutes
- ☐ Old Fashioned
- ☐ Quick 1-Minute
- ☐ Quick 1-Minute, Gluten Free
- ☐ Rolled Overnight

Silver Palate
- ☐ Thick and Rough

Pasta de trigo entero

Aprobado
- ✓ Paquete de 14 - 24 onzas.
- ✓ Pasta 100 % integral y/o de trigo entero.
- ✓ Pasta de cualquier figura.

Not Aprobado
- × Pasta con azúcares, grasas, aceites o sal (sodio) añadidos.
- × Orgánica.

Selecciona de entre estas marcas

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

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

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

Arroz integral

Aprobado
- ✓ Bolsa o caja de 14 - 24 onzas.
- ✓ Arroz integral simple.
- ✓ De cocción instantánea, rápida o regular.

Not Aprobado
- × Arroz integral con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio) añadidos.
- × Mezclas de arroz.
- × Arroz sazonado o condimentado.
- × Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Ben's Original
- ☐ Boil-in-Bag Whole Grain
- ☐ Instant Whole Grain

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

Best Yet
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

Blue Ribbon
- ☐ Whole Grain

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

Essential Everyday
- ☐ Instant
- ☐ Natural

Food Club
- ☐ Boil-in-Bag Instant
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

Food Lion
- ☐ Boil-in-Bag
- ☐ Long Grain Instant
- ☐ Long Grain Natural

Freedom's Choice
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

Good & Gather
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

Goya
- ☐ Brown Rice

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

Gulf Pacific
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

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

Hy Top
- ☐ Instant Precooked
- ☐ Long Grain

IGA
- ☐ Long Grain

Laura Lynn
- ☐ Brown Rice
- ☐ Instant

Lowes Foods
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

Mahatma
- ☐ Brown Rice

Minute
- ☐ Instant Whole Grain

My Essentials
- ☐ Boil-in-Bag
- ☐ Long Grain Instant
- ☐ Long Grain Natural

Our Family
- ☐ Brown Rice
- ☐ Instant

Cereal para el desayuno

Aprobado

- ✓ Paquete de 11.8/12 onzas o más.
- ✓ En bolsa o caja.

No Aprobado

- × Paquetes individuales de una porción.
- × Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Publix
- ☐ Whole Grain
- ☐ Whole Grain Instant

Rice On The Side
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

SE Grocers
- ☐ Boil-in-Bag Long Grain
- ☐ Instant
- ☐ Natural Long Grain

Shur Fine
- ☐ Instant

Simple Earth
- ☐ Whole Grain

Southern Home
- ☐ Boil-in-Bag Instant
- ☐ Instant
- ☐ Long Grain

Success
- ☐ Boil-in-Bag Whole Grain

Wegmans
- ☐ Long Grain

123 Berry
- ☐ Berry Numbers
- ☐ C is for Cinnamon Letters

Always Save
- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats

Avenue
- ☐ Toasted Oats

Best Choice
- ☐ Bran Flakes
- ☐ Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ Regular Instant Oatmeal
- ☐ 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
- ☐ Simply Living Oat
- ☐ Tasteeos Toasted Oat

Fred Meyer
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Living Well

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

Frys
- ☐ Toasted Oats

General Mills
- ☐ Cheerios
- ☐ Cheerios 2-Pack
- ☐ Cheerios Maple Cinnamon Hearty Nut
- ☐ Cheerios Vanilla Spice
- ☐ Chex Blueberry
- ☐ Chex Cinnamon
- ☐ Chex Vanilla
- ☐ Chex Rice
- ☐ Chex Wheat
- ☐ Corn Chex
- ☐ Dora The Explorer
- ☐ Kix
- ☐ Kix Honey
- ☐ Kix Berry Berry
- ☐ Multi Grain Cheerios
- ☐ Multi Grain Cheerios 2-pack
- ☐ Multi Grain Cheerios with Strawberry
- ☐ Wheaties
- ☐ Wheaties Protein Honey Pecan
- ☐ Wheaties Protein Maple Almond
- ☐ 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
- ☐ Strawberry Frosted Shredded Wheat
- ☐ Tasteeos Toasted Oat
- ☐ Toasted Wheat
- ☐ Wheat Flakes

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

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

Kashi

- ☐ Apple Cinnamon Loops

Kelloggs

- ☐ All Bran Complete Wheat Bran Flakes
- ☐ All Bran Complete Wheat Flakes
- ☐ Complete Bran
- ☐ Corn Flakes
- ☐ Rice Krispies
- ☐ Raisin Bran
- ☐ Raisin Bran Touch of Cinnamon
- ☐ Special K Original
- ☐ Special K Cinnamon and Pecan
- ☐ Special K Protein
- ☐ Special K Protein Banana Nut Bread
- ☐ Special K Protein Honey Almond
- ☐ Special K Protein Original Multigrain

Frosted Mini Wheats

- ☐ Bite Size Strawberry
- ☐ Bite Size Pumpkin Spice
- ☐ Blueberry
- ☐ Blueberry Muffin
- ☐ Chocolate
- ☐ Cinnamon Roll
- ☐ Cocoa
- ☐ Filled Mixed Berry
- ☐ Golden Honey
- ☐ Honey
- ☐ Little Bites
- ☐ Original
- ☐ Original Little Bites
- ☐ Pumpkin Spice
- ☐ Strawberry
- ☐ Touch of Fruit Raisin
- ☐ Touch Of Fruit Raspberry

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

Market Pantry

- ☐ Frosted Shredded Wheat
- ☐ Frosted Strawberry Shredded Wheat
- ☐ Toasted Oats

Mom

- ☐ Frosted Mini Spooners
- ☐ Strawberry Cream Mini Spooners

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 Wheat
- ☐ Toasted Oats
- ☐ Wheat Flakes

Piggly Wiggly

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

Post

- ☐ Bran Flakes
- ☐ Grape-Nuts
- ☐ Great Grains Banana Nut Crunch
- ☐ Great Grains Crunchy Pecan
- ☐ Great Grains Raisin Date Pecan
- ☐ Raisin Bran
- ☐ Shredded Wheat Honey Nut

Publix

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

Quaker

- ☐ Life Multigrain Strawberry
- ☐ Life Multigrain Vanilla
- ☐ Life Original Multigrain
- ☐ Oatmeal Squares Golden Maple
- ☐ Oatmeal Squares Cinnamon
- ☐ Oatmeal Squares Brown Sugar
- ☐ Oatmeal Square Honey Nut
- ☐ Original Instant Oatmeal

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

Alternativas de leche de origen vegetal

Aprobado

✓ Envases de 64 onzas, sin sabor.

Not Aprobado

× Con sabor.
× Que contengan endulzantes artificiales.
× Orgánicas.

Selecciona de entre estas marcas

8th Continent
☐ Soymilk

Great Value
☐ Original Soymilk

Bettergoods
☐ Plant-Based Soymilk Original

Silk
☐ Original Soymilk
☐ Unsweetened Soymilk

Tofu

Aprobado

✓ 14 - 16 onzas.

Not Aprobado

× Tofu con grasas, azúcares, aceites o sal (sodio) añadidos.
× Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Azumaya
☐ Firm
☐ Extra Firm

Nature's Soy
☐ Firm
☐ Soft

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

Vitasoy
☐ Firm
☐ Soft

House Foods
☐ Firm
☐ Extra Firm
☐ Medium Firm

Leche

Aprobado

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

Galón, medio galón o cuarto de galón

✓ Leche descremada (sin grasa) (mujeres y niños mayores de 2 años).
✓ Leche del 1 % de grasa o baja en grasa (low fat) (mujeres y niños mayores de 2 años).
✓ Leche del 2 % de grasa o grasa reducida (reduced-fat) (si lo aprueba el nutricionista del WIC).
✓ Leche entera (niños menores de 2 años o recetada por un médico).

Medio galón

✓ Leche con lactosa reducida o sin lactosa. *Si lo aprueba el nutricionista del WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local del WIC.*

Cuarto de galón

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

Lata de 12 onzas (5 latas cuentan como 1 galón)

✓ Leche evaporada. *Si lo aprueba el nutricionista del WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local del WIC.*

Not Aprobado

× Orgánica.

Queso

Aprobado

✓ Paquetes de 8 o 16 onzas.
✓ En bloque, cortado en rebanadas (envuelto o sin envolver), para bocadillos, en cubos, en figuras, desmoronado, en tiras, en palitos, en cuadritos, rallado, para deshebrar o desmenuzado.

Cualquiera de los siguientes tipos de queso o combinaciones de cualquiera de estos quesos:

✓ Brick.
✓ Cheddar.
✓ Colby.
✓ Monterey Jack.
✓ Mozzarella.
✓ Muenster.
✓ Provolone.
✓ Swiss.
✓ Variedades bajas en sodio.
✓ Variedades bajas en grasa y colesterol.
✓ Americano procesado pasteurizado.

Not Aprobado

× Alimentos de queso.
× Productos de queso.
× Productos de queso para untar.
× Queso con productos agregados como vino, nueces, semillas, jalapeños, pimientos, hierbas, especias, condimentos o saborizantes (envinados o ahumados).
× Quesos del deli o de bola.
× Orgánico.

Yogur

Aprobado

- ✓ Tamaño total del empaque 16 o 32 onzas.
- ✓ Pasteurizado
- ✓ Natural o de sabor.

No Aprobado

- × Yogur para beber.
- × Yogur que se vende con ingredientes separados para mezclar como granola, trocitos de dulce, miel, nueces e ingredientes similares.
- × Yogur con endulzantes artificiales.
- × Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

ACTIVIA

Activia

- ☐ Fruit Bottom Pineapple Coconut
- ☐ Fruit Fusion Cherry Vanilla
- ☐ Fruit Fusion Peach Mango
- ☐ Fruit Fusion Strawberry Raspberry
- ☐ Lactose Free Strawberry
- ☐ Black Cherry
- ☐ Blueberry
- ☐ Mango
- ☐ Mixed berry
- ☐ Peach
- ☐ Prunes
- ☐ Strawberry
- ☐ Strawberry Banana
- ☐ Vanilla

bettergoods

Bettergoods

- ☐ Whole Milk Plain Greek

BROWN COW

Brown Cow

- ☐ Whole Milk Plain
- ☐ Whole Milk Vanilla

CABOT

Cabot Creamery

- ☐ Plain Greek
- ☐ Reduced Fat Plain Greek

Chobani

Chobani

- ☐ Greek Madagascar Vanilla Cinnamon
- ☐ Plain Greek Low Fat and Nonfat
- ☐ Strawberry Blended Greek
- ☐ Vanilla Blended Greek
- ☐ Whole Milk Plain Greek
- ☐ Zero Sugar Strawberry Nonfat
- ☐ Zero Sugar Vanilla Nonfat

COBURN FARMS

Coburn Farms

- ☐ Plain Low Fat
- ☐ Vanilla Low Fat

DANNON

Dannon

- ☐ All Natural Plain
- ☐ All Natural Plain Nonfat
- ☐ All Natural Plain Low Fat
- ☐ Strawberry
- ☐ Whole Milk Vanilla

Essential EVERYDAY

Essential Everyday

- ☐ Blended Plain Low Fat
- ☐ Plain Nonfat
- ☐ Greek Vanilla Nonfat

FAGE

Fage

- ☐ Plain Nonfat

Food Club

Food Club

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

FOOD LION

Food Lion

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

Harris Teeter

Harris Teeter

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

LALA

LALA Lowfat

- ☐ Mango
- ☐ Plain
- ☐ Strawberry
- ☐ Vanilla

Laura Lynn

Laura Lynn

- ☐ All Natural Plain Nonfat
- ☐ Greek Plain Nonfat
- ☐ Greek Vanilla Nonfat
- ☐ Greek Whole Milk Vanilla
- ☐ Whole Milk Plain

Lowes FOODS

Lowes Foods

- ☐ Greek Plain Nonfat
- ☐ Greek Vanilla Nonfat
- ☐ Vanilla Low Fat
- ☐ Plain Nonfat

MOUNTAIN HIGH

Mountain High

- ☐ Whole Milk Strawberry
- ☐ Plain Fat Free
- ☐ Vanilla Fat Free
- ☐ Plain Low Fat
- ☐ Vanilla Low Fat
- ☐ Original Style Plain
- ☐ Original Style Vanilla

NOSTIMO

Nostimo

- ☐ Greek Plain Nonfat
- ☐ Greek Vanilla Nonfat

OIKOS

Oikos

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

Our Family

Our Family

- ☐ Greek Plain
- ☐ Greek Plain Nonfat
- ☐ Vanilla Nonfat
- ☐ Plain Nonfat

SE GROCERS

SE Grocers

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

Southern Home

Southern Home

- ☐ Plain Fat Free
- ☐ Vanilla Fat Free
- ☐ Greek Plain 0% Fat

TWO GOOD

Two Good

- ☐ Plain Greek

Yoplait

Yoplait

- ☐ Plain Fat Free

Yoplait Go-Gurt

Simply tubes

- ☐ Strawberry
- ☐ Variety pack
- ☐ Vanilla Raspberry

Notes



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

Llama a tu agencia local del WIC hoy mismo y pregunta sobre los servicios de apoyo y los paquetes de alimentos de lactancia materna que están disponibles para ti.

Fórmula

Aprobada

✓ Solamente de la marca, el tamaño, el tipo y la cantidad especificados en tu lista de beneficios de alimentos del WIC.

Cereales para bebés después de los 6 meses de edad

Aprobados

✓ Envases de 8 onzas.
✓ Cereal para bebés, simple y seco.
✓ Orgánicos.

No Aprobados

× Cereal para bebés con fruta o fórmula añadida.

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
- ☐ Baby Grits Yellow Corn
- ☐ Mixed Grain
- ☐ Multigrain
- ☐ Oatmeal
- ☐ Gluten Free 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 los 6 meses de edad

Aprobada

✓ Envases de 2.5 onzas.
✓ Carne simple con salsa gravy o con caldo.
✓ Orgánica.

No Aprobada

× Mezclas de carne y pasta.
× Mezclas de carne y verduras.
× Carnes para bebés con azúcares o sal (sodio) añadidos.

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 Turkey

Tippy Toes
- ☐ Organic Chicken with Gravy
- ☐ Organic Turkey with Gravy
- ☐ Beef with gravy, stage 2
- ☐ Chicken with gravy, stage 2
- ☐ Turkey with gravy, stage 2

Frutas y verduras para bebés después de los 6 meses de edad

Aprobada

- ✓ Cualquier fruta o mezcla de frutas.
- ✓ Cualquier verdura o mezcla de verduras.
- ✓ Cualquier combinación.
- ✓ Envases individuales de 3.5 – 4 onzas.
- ✓ Paquetes de dos envases de 2, 3.5 o 4 onzas.
- ✓ Orgánicas.

No Aprobada

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

Selecciona de entre estas marcas

Baby Basics: Stage 2

- ☐ 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
- ☐ Fruities, 9 Pouch Variety Pack
- ☐ Peach, Apple & Banana
- ☐ Pear, Banana & Raspberry
- ☐ Pear, Mango & Squash
- ☐ Pumpkin, Zucchini & Apple
- ☐ Squash, Peas & Pears
- ☐ Veggies, 9 Pouch Variety Pack
- ☐ Zucchini, Spinach & Banana

Naturals

- ☐ Apple & Kale
- ☐ Apple Pumpkin Cinnamon
- ☐ Apple Mango Spinach
- ☐ Apple & Blackberry, stage 2
- ☐ Apple & Strawberry, stage 2
- ☐ Bananas, stage 1
- ☐ Banana Apple Blueberry
- ☐ Banana Blueberry Avocado
- ☐ Banana, Blueberries, Green Beans
- ☐ Banana Orange Pineapple, stage 2
- ☐ Bartlett Pears, stage 1
- ☐ Beet, Pear, Pomegranate
- ☐ Butternut Squash, stage 1
- ☐ Carrots, stage 1
- ☐ Carrot Corn Pumpkin, stage 2
- ☐ Fruit & Veg Variety Pack
- ☐ Green Beans, stage 1
- ☐ Guava Pear & Strawberry, stage 2
- ☐ Honeycrisp Apple, stage 1
- ☐ Mango, stage 2
- ☐ Mango Apple Avocado, stage 2
- ☐ Pear Blueberry, stage 2
- ☐ Peas Green Beans Asparagus, stage 2
- ☐ Pineapple Pear Avocado, stage 2
- ☐ Prunes, stage 1
- ☐ Sugar Snap Peas, stage 1
- ☐ Sweet Potatoes, stage 1
- ☐ Sweet Corn & Green Beans, stage 2
- ☐ Spinach Zucchini Peas, stage 2
- ☐ Sweet Potato Squash Peas, stage 2
- ☐ Tropical Adventure, Variety Pack

Organics

- ☐ Apple
- ☐ Apple & Blueberries
- ☐ Apple Pea Kiwi
- ☐ Apple Kiwi Spinach
- ☐ Apple Raspberries Avocado
- ☐ Banana
- ☐ Banana, Blueberry & Avocado
- ☐ Banana Mango & Sweet Potato
- ☐ Banana Strawberry Blueberry
- ☐ Berry Lovers, Variety Pack
- ☐ Butternut Squash & Sweet Corm
- ☐ Carrots
- ☐ Mango Apple Banana
- ☐ Mango & Carrot
- ☐ Pear
- ☐ Pear Kale & Cucumber
- ☐ Pear Mango Strawberry
- ☐ Prunes
- ☐ Prune & Pear
- ☐ Pumpkin
- ☐ Sweet Potato
- ☐ Variety Pack, stage 1
- ☐ Variety Pack, stage 2

Classics: Stage 2

- ☐ Apples
- ☐ Apple & Banana
- ☐ Apple & Blueberry
- ☐ Apple & Cherry
- ☐ Apple Mango Kiwi
- ☐ Apple Pear Banana
- ☐ 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

Comforts For Baby

- ☐ Banana, stage 2
- ☐ Banana Blackberry Puree

Earth's Best Organic

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

Gerber

1st & 2nd Foods

- ☐ Apples
- ☐ Apple Avocado
- ☐ Apple Blueberry
- ☐ Apple Peach Squash
- ☐ Apple Spinach Kale
- ☐ Apple Strawberry Banana
- ☐ Apple Strawberry Rhubarb
- ☐ Applesauce
- ☐ Apples & Cherries
- ☐ Apricot Mixed Fruit
- ☐ Bananas
- ☐ Banana Avocado Spinach
- ☐ Banana Carrot Mango
- ☐ Banana Mixed Berries
- ☐ Banana Orange Medley
- ☐ Banana Plum Grape
- ☐ Bananas With Apples & Pears
- ☐ Butternut Squash
- ☐ Butternut Squash Orange
- ☐ Carrot Mango Pineapple
- ☐ Carrot Pear Blackberry
- ☐ Carrots
- ☐ Farmers Market Fruit & Vegetable Variety Pack

- ☐ Fruit Blends Apple Cherry Berry
- ☐ Fruit & Veggies Puree Classics Sampler Pack
- ☐ Garden Vegetables
- ☐ Green Beans
- ☐ Mangos
- ☐ Mango Guava
- ☐ Mixed Vegetables
- ☐ Organic Pear
- ☐ Organic Peas
- ☐ Peaches
- ☐ Pears
- ☐ Pear Pineapple
- ☐ Pear Squash
- ☐ Pear Zucchini Corn
- ☐ Pear Parsnip Blueberry
- ☐ Peas
- ☐ Pineapple
- ☐ Prune
- ☐ Prunes with Apples
- ☐ Pumpkin
- ☐ Pumpkin Banana
- ☐ Squash Apple Corn
- ☐ Squash Pear Pineapple
- ☐ Super Blends Fruit & Veg Puree Variety Pack
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Sweet Potato Apple Pumpkin
- ☐ Sweet Potato Mango Kale
- ☐ Sweet Potatoes & Corn
- ☐ Tropical Adventure Puree Favorite Variety Pack
- ☐ Variety Pack

My 1st

- ☐ Fruit Starter Kit
- ☐ Veggies Starter Kit

Natural

- ☐ Apple
- ☐ Apple Prune
- ☐ Apple Spinach Kale
- ☐ Apple Strawberry Banana
- ☐ Apple Zucchini Peach
- ☐ Banana
- ☐ Banana Blueberry
- ☐ Carrot
- ☐ Corn
- ☐ Fruit & Veggie Blend Variety Pack
- ☐ Fruit & Veggie Variety Pack
- ☐ Green beans
- ☐ Mango
- ☐ Pear
- ☐ Pear Carrot Pea
- ☐ Pear Zucchini
- ☐ Sweet Potato
- ☐ Sweet Potato Banana Orange
- ☐ Squash Pear Pineapple

Organic

- ☐ Apple
- ☐ Apple Blueberry & Spinach
- ☐ Apple Carrot Squash
- ☐ Apple Kale Fig
- ☐ Apple Peach
- ☐ Apple Prune
- ☐ Apple Raspberry Acai Berry
- ☐ Apple Spinach with Kale
- ☐ Apple Strawberry
- ☐ Apple Strawberry Beet
- ☐ Apple Sweet Potato Pear
- ☐ Apple Wild Blueberry
- ☐ Apple Zucchini Spinach
- ☐ Apple Zucchini Spinach Strawberry
- ☐ Banana
- ☐ Banana Mango
- ☐ Banana Squash
- ☐ Butternut Squash
- ☐ Carrots
- ☐ Carrot Apple Mango
- ☐ Fruit & Veggie Favorite
- ☐ Mango Apple Carrot Kale
- ☐ Pear Blueberry Apple Avocado
- ☐ Pear Carrot Peas
- ☐ Pear Mango Avocado
- ☐ Pear Peach Strawberry
- ☐ 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 Kale
- ☐ Pears
- ☐ Peas
- ☐ Prune
- ☐ Sweet Potato

Happy Baby Organics

- ☐ Apple & Blueberries
- ☐ Apple & Spinach
- ☐ Apple Guava Beets
- ☐ Apple Kale Avocados
- ☐ Apple Mango Beets
- ☐ Apple Pumpkin Carrots
- ☐ Apple Spinach Kale
- ☐ Banana & Strawberries
- ☐ Banana & Sweet Potatoes
- ☐ Bananas Beets Blueberries
- ☐ Bananas Sweet Potatoes Papaya
- ☐ Carrots
- ☐ Carrots & Peas
- ☐ Green Beans
- ☐ Green Beans Pears Spinach
- ☐ Mango
- ☐ Pears
- ☐ Pears & Kale
- ☐ Pears & Prunes
- ☐ Pears Kale Spinach
- ☐ Pears Peas Broccoli
- ☐ Pears Pineapple Avocados
- ☐ Pears Squash Blackberries
- ☐ Pears Zucchini Peas
- ☐ Pears Mango Spinach
- ☐ Pears Pumpkin Passion Fruit
- ☐ Prunes
- ☐ Squash Mango Papaya
- ☐ Squash Pears Apricots
- ☐ Sweet Potatoes
- ☐ Sweet Potato Mango Carrot
- ☐ Sweet Potato Blueberry Beets

Nature's Heart Organic

- ☐ Apple
- ☐ Apple & Mango
- ☐ Banana
- ☐ Banana & Squash
- ☐ Banana Apple Raspberry
- ☐ Pear
- ☐ Mango Apple 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 Carrot
- ☐ Pear Spinach & Green Pea

Organic

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

Once Upon a Farm Organic

- ☐ Apple Banana Kale
- ☐ Apple Blueberry Sweet Potato
- ☐ Apple Strawberry Banana Beet
- ☐ Pear Strawberry Carrot
- ☐ 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 Cauliflower Leek
- ☐ Apple Spinach Avocado
- ☐ Banana Pumpkin
- ☐ Guava Pear Pumpkin
- ☐ Mango Zucchini Corn Turmeric
- ☐ Peach Banana Apricot
- ☐ Peach Pumpkin Carrot Cinnamon
- ☐ Pea Kiwi Pear Avocado
- ☐ Pear & Mango
- ☐ Pear Carrot Blueberry
- ☐ Pear Purple Carrot Blueberry
- ☐ Pear Spinach Pea
- ☐ Sweet Potato Apple Corn

Baby Just

- ☐ Mangos
- ☐ Peaches
- ☐ Potatoes
- ☐ Prunes

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

Notes



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición • www.ncdhhs.gov/ncwic • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2026 # 3307-D