

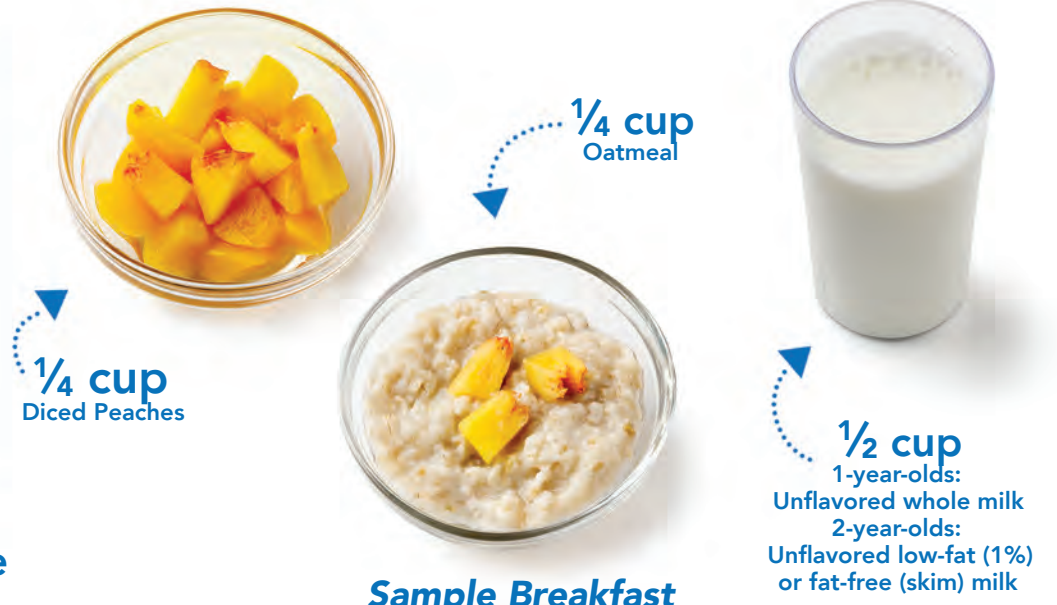
Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

Sample Meals for Children Ages 1-2

What is in a Breakfast?

Milk (4 fl. oz. or 1/2 cup)
Vegetables, Fruit, or Both (1/4 cup)
Grains (1/2 serving)

Optional: Meat/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.



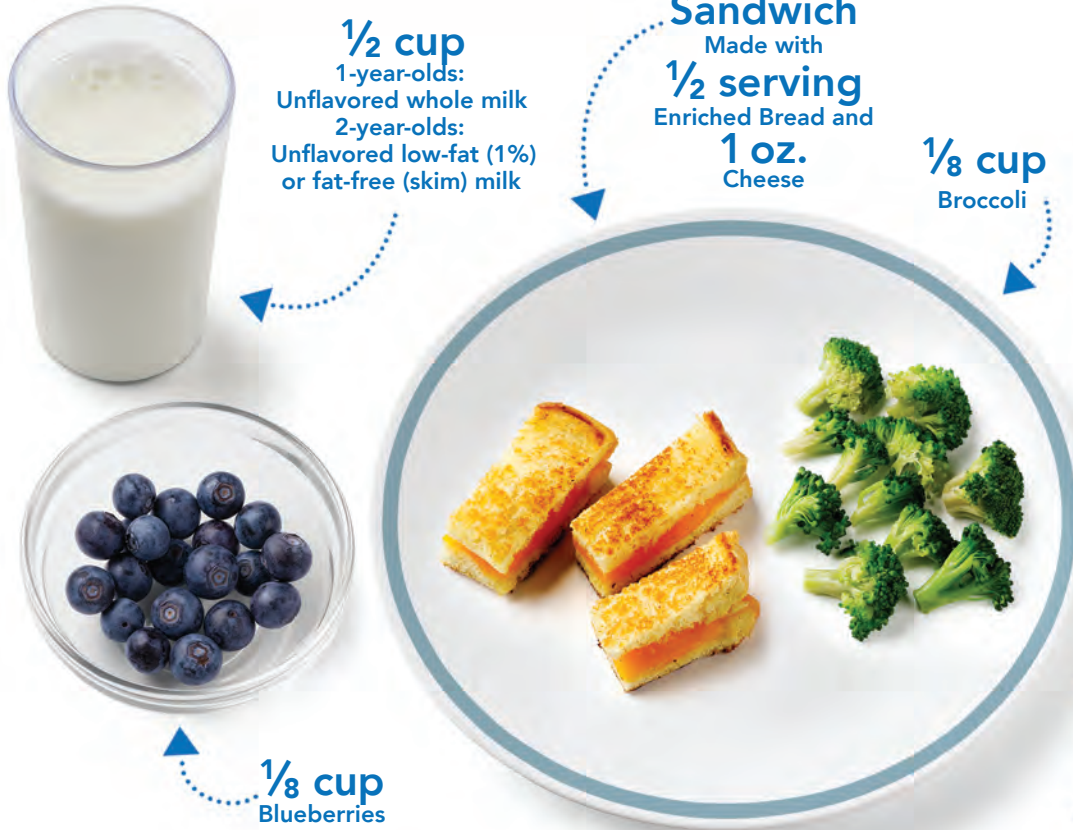
Sample Breakfast

Grilled Cheese Sandwich

Made with
1/2 serving
Enriched Bread and
1 oz.
Cheese

1/8 cup
Broccoli

1/2 cup
1-year-olds:
Unflavored whole milk
2-year-olds:
Unflavored low-fat (1%)
or fat-free (skim) milk



Sample Lunch/Supper

What is in a Lunch or Supper?

Milk (4 fl. oz. or 1/2 cup)
Meat/Meat Alternate (1 oz. eq.)
Vegetables (1/8 cup)
Fruit (1/8 cup)
Grains (1/2 serving)



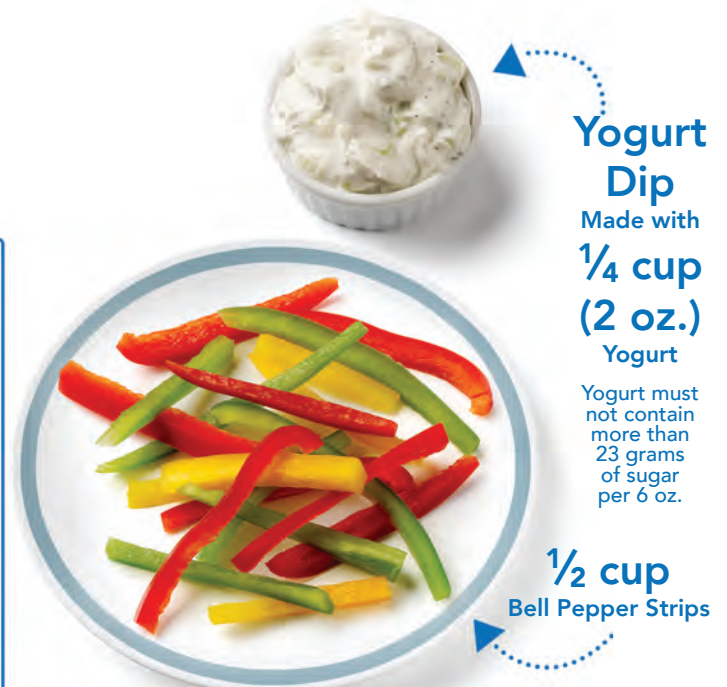
All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.

What is in a Snack?

Pick 2:
Milk (4 fl. oz. or 1/2 cup)
Meat/Meat Alternate (1/2 oz. eq.)
Vegetables (1/2 cup)
Fruit (1/2 cup)
Grains (1/2 serving)



Offer and make water available all day.



Sample Snack

Note: Serving sizes are minimums.

Updated USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP) meal patterns must be implemented by October 1, 2017. Learn more about the CACFP meal patterns, including information on ounce equivalents (oz. eq.) and serving sizes at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667
August 2017
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

Sample Meals for Children Ages 3-5



What is in a Breakfast?

- Milk (6 fl. oz. or ¾ cup)
- Vegetables, Fruit, or Both (½ cup)
- Grains (½ serving)

Optional: Meat/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.

½ serving
Whole Grain-Rich
Mini Pancakes



¾ cup
Unflavored
Low-Fat (1%
or Fat-Free
(Skim) Milk

½ cup
Sliced
Strawberries

Sample Breakfast

¾ cup
Unflavored Low-Fat (1%)
or Fat-Free (Skim) milk



1 Taco
Made with
1½ oz.
Lean Ground Beef,
¼ cup
Lettuce*, and
⅛ cup
Chopped Tomatoes

½ serving
Enriched Flour Tortilla



¼ cup
Roasted Sweet
Potatoes

Sample Lunch/Supper

A second, different vegetable may be served in place of fruit at lunch and supper. In this meal, the ¼ cup of lettuce and ⅛ cup of tomatoes in the taco meets the vegetable component, and the ¼ cup of sweet potatoes is used to meet the fruit component.

*Raw leafy greens, such as lettuce, credit for half the amount served. The ¼ cup of lettuce in the taco counts as ⅛ cup of vegetables in this meal.

What is in a Lunch or Supper?

- Milk (6 fl. oz. or ¾ cup)
- Meat/Meat Alternate (1½ oz. eq.)
- Vegetables (¼ cup)
- Fruit (¼ cup)
- Grains (½ serving)



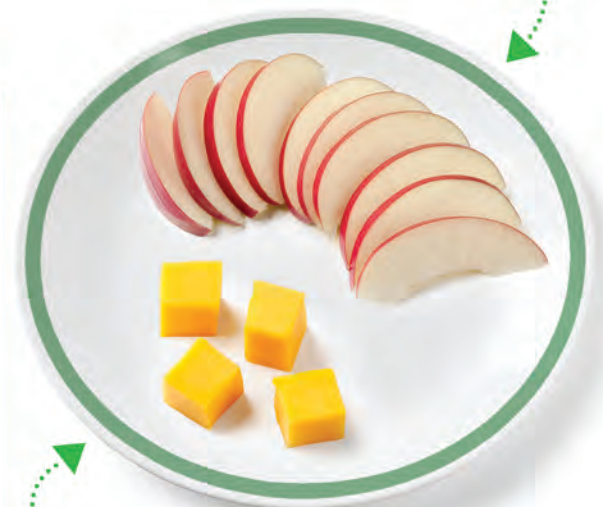
All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.

What is in a Snack?

- Pick 2:
- Milk (4 fl. oz. or ½ cup)
 - Meat/Meat Alternate (½ oz. eq.)
 - Vegetables (½ cup)
 - Fruit (½ cup)
 - Grains (½ serving)



½ cup
Apple Slices



½ oz.
Cheddar Cheese

Sample Snack

Offer and make water available all day.

Note: Serving sizes are minimums.

Updated USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP) meal patterns must be implemented by October 1, 2017. Learn more about the CACFP meal patterns, including information on ounce equivalents (oz. eq.) and serving sizes at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668
August 2017
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

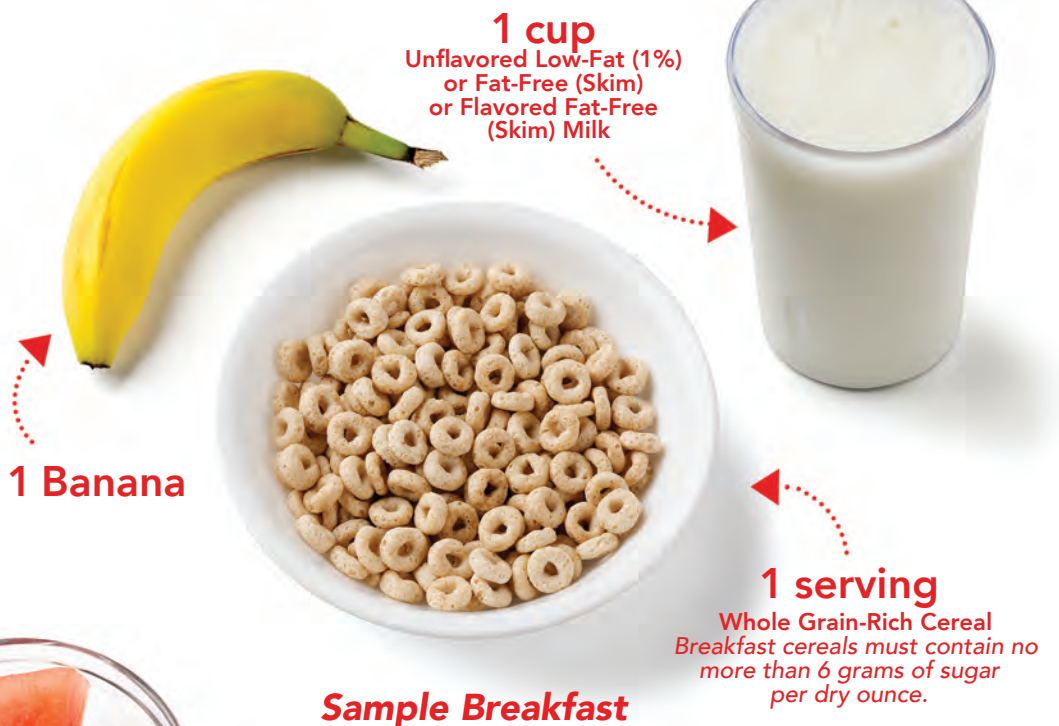
Sample Meals for Children Ages 6-12 and 13-18



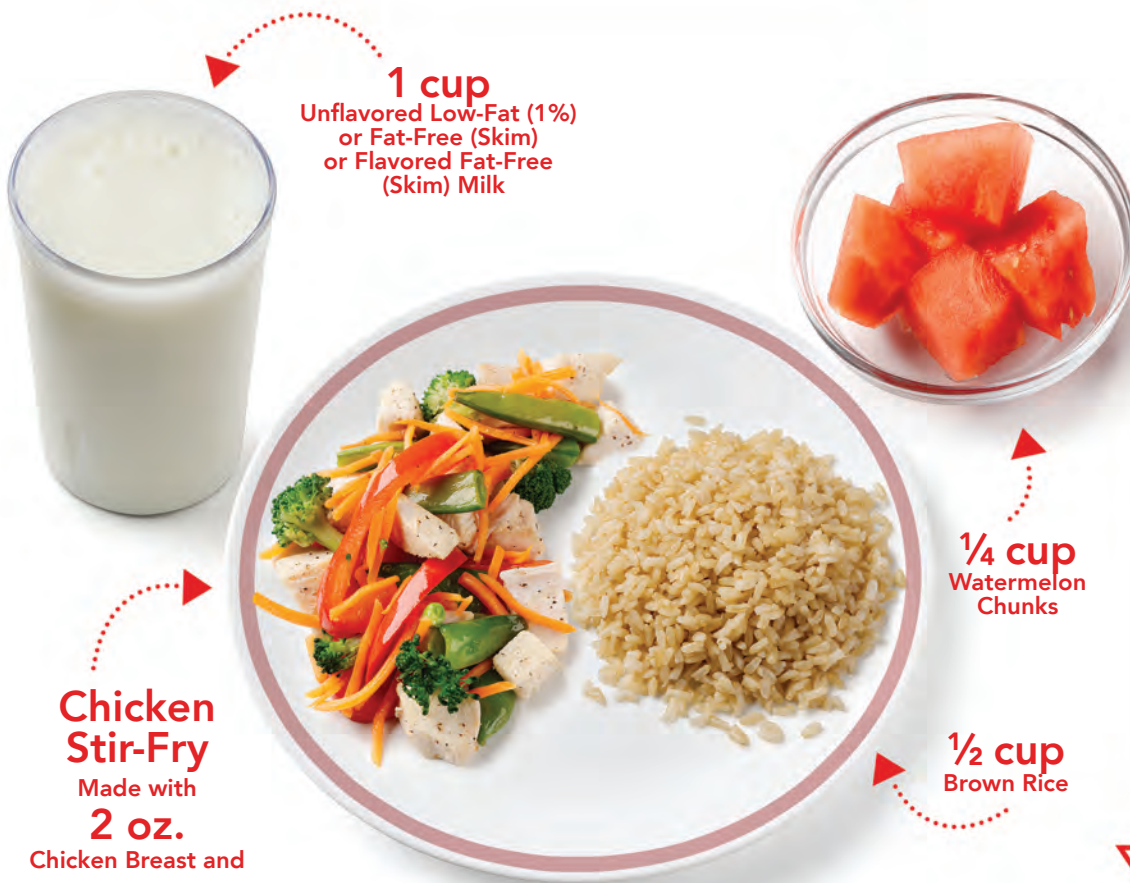
What is in a Breakfast?

Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Vegetables, Fruit, or Both (½ cup)
Grains (1 serving)

Optional: Meat/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.



Sample Breakfast



Sample Lunch/Supper

What is in a Lunch or Supper?

Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Meat/Meat Alternate (2 oz. eq.)
Vegetables (½ cup)
Fruit (¼ cup)
Grains (1 serving)



All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.

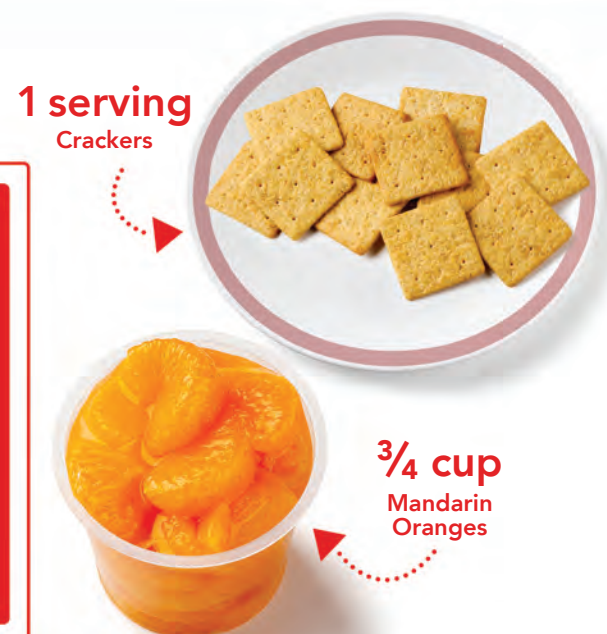


Offer and make water available all day.



What is in a Snack?

Pick 2:
Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Meat/Meat Alternate (1 oz. eq.)
Vegetables (¾ cup)
Fruit (¾ cup)
Grains (1 serving)



Sample Snack

Note: Serving sizes are minimums.

Updated USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP) meal patterns must be implemented by October 1, 2017. Learn more about the CACFP meal patterns, including information on ounce equivalents (oz. eq.) and serving sizes at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-669
August 2017

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



Serve Tasty and Healthy Foods in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)

Sample Meals for Adults



What is in a Breakfast?

Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Vegetables, Fruit, or Both (1/2 cup)
Grains (2 servings)

Optional: Meat/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast.



1 large egg
Scrambled

1/2 cup
Fruit Salad



3/4 cup (6 oz.)
Yogurt



For Adult Participants Only:

- 3/4 cup (6 oz.) of yogurt may be used to meet the milk requirement, when yogurt is not served as a meat alternate in the same meal.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of sugar per 6 oz.

Sample Breakfast



1 cup
Unflavored Low-Fat (1%) or Fat-Free (Skim) or Flavored Fat-Free (Skim) Milk

1/2 cup
Red Grapes
Tuna Salad
Made with
2 oz.
Tuna



2 servings
Whole-Wheat
Pita Bread

Sample Lunch/Supper

What is in a Lunch or Supper?

Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Meat/Meat Alternate (2 oz. eq.)
Vegetables (1/2 cup)
Fruit (1/2 cup)
Grains (2 servings)



All grains served must be whole grain-rich or enriched.
Breakfast cereals may also be fortified.
At least one grain served each day must be whole grain-rich.

*Raw leafy greens, such as lettuce, credit for half the amount served. The 1/2 cup of lettuce in the salad counts as 1/4 cup of vegetables in this meal.



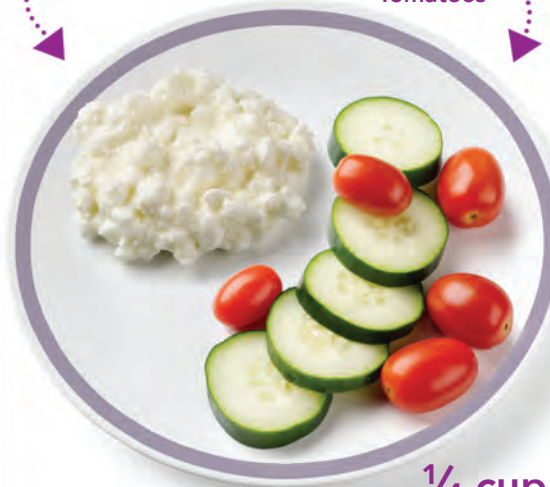
Offer and make water available all day.



What is in a Snack?

Pick 2:
Milk (8 fl. oz. or 1 cup)
Meat/Meat Alternate (1 oz. eq.)
Vegetables (1/2 cup)
Fruit (1/2 cup)
Grains (1 serving)

1/4 cup (2 oz.)
Cottage Cheese



1/4 cup
Cherry
Tomatoes

Sample Snack

1/4 cup
Cucumber
Slices

Note: Serving sizes are minimums.

Updated USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP) meal patterns must be implemented by October 1, 2017. Learn more about the CACFP meal patterns, including information on ounce equivalents (oz. eq.) and serving sizes at <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-670
August 2017

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas, o ambos (1/4 taza)
Granos (1/2 porción)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne, pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales en el desayuno hasta 3 veces por semana.



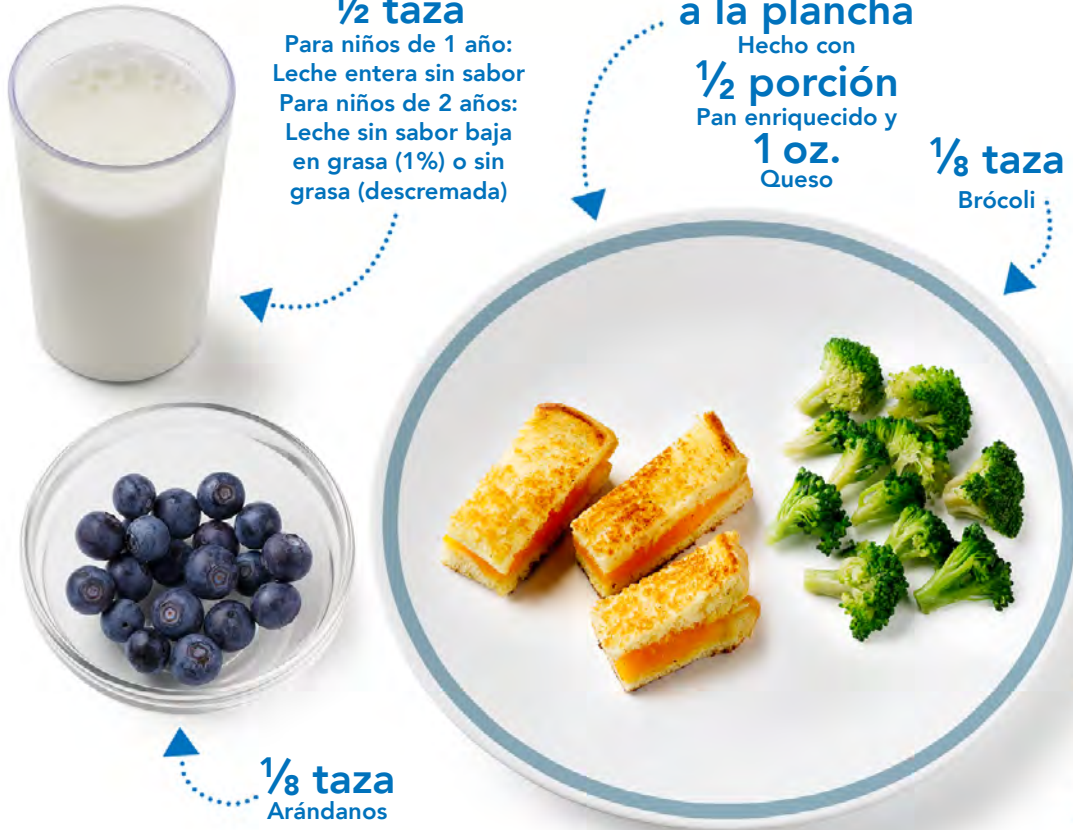
Ejemplo de desayuno

Sándwich de queso a la plancha

Hecho con
1/2 porción
Pan enriquecido y
1 oz. Queso

1/8 taza
Brócoli

1/2 taza
Para niños de 1 año:
Leche entera sin sabor
Para niños de 2 años:
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Carne/Sustituto de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (1/8 taza)
Frutas (1/8 taza)
Granos (1/2 porción)



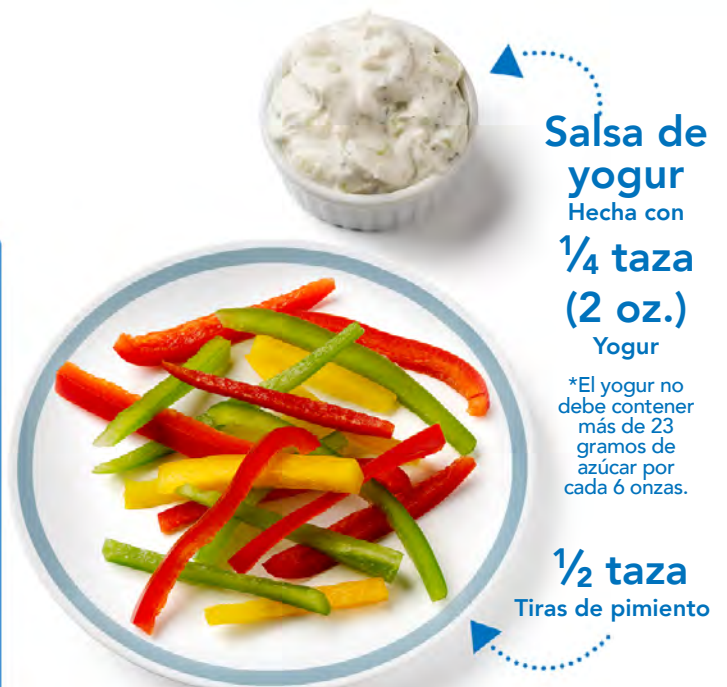
Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Carne/Sustitutos de carne (1/2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Fruit (1/2 taza)
Granos (1/2 porción)



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667-S
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (6 fl. oz. o $\frac{3}{4}$ taza)
Vegetales, frutas, o ambos ($\frac{1}{2}$ taza)
Granos ($\frac{1}{2}$ porción)

Opcional: Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.

$\frac{1}{2}$ porción
Mini panqueques
ricos en grano
integral



$\frac{3}{4}$ taza
Leche sin sabor
baja en grasa (1%)
o sin grasa
(descremada)

$\frac{1}{2}$ taza
Fresas cortadas

Ejemplo de desayuno

$\frac{3}{4}$ taza
Leche sin sabor baja en
grasa (1%) o sin grasa
(descremada)



1 Taco
Hecho con
 $1\frac{1}{2}$ oz.
Carne magra de res molida,
 $\frac{1}{4}$ taza
Lechuga*, y
 $\frac{1}{8}$ taza
Tomates picados

$\frac{1}{2}$ porción
Tortilla de harina
enriquecida



$\frac{1}{4}$ taza
Camotes
(batatas dulces)
asadas

Ejemplo de almuerzo/cena

Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta en el almuerzo y en la cena. En esta comida, el $\frac{1}{4}$ taza de lechuga y $\frac{1}{8}$ taza de tomate en el taco cumple con el componente de vegetal, y el $\frac{1}{4}$ de taza de camote se utiliza para satisfacer el componente de la fruta.

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acredita solo la mitad de la cantidad servida. El $\frac{1}{4}$ taza de lechuga en el taco cuenta como un $\frac{1}{8}$ taza de vegetales en esta comida.

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (6 fl. oz. or $\frac{3}{4}$ taza)
Carne/Sustitutos de carne ($1\frac{1}{2}$ oz. eq.)
Vegetales ($\frac{1}{4}$ taza)
Frutas ($\frac{1}{4}$ taza)
Granos ($\frac{1}{2}$ porción)



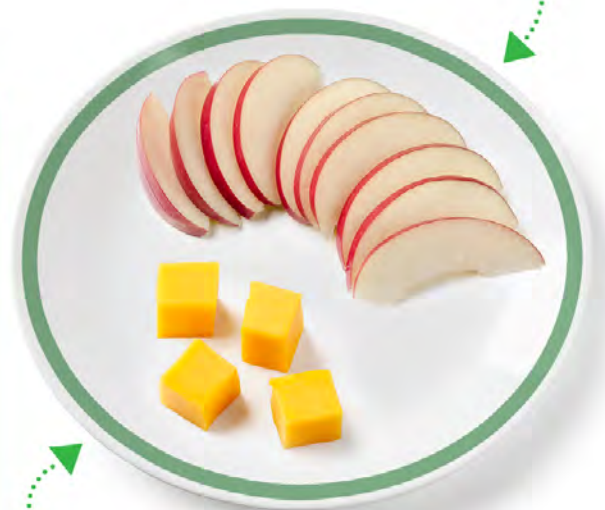
Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o $\frac{1}{2}$ taza)
Carne/Sustitutos de carne ($\frac{1}{2}$ oz. eq.)
Vegetales ($\frac{1}{2}$ taza)
Frutas ($\frac{1}{2}$ taza)
Granos ($\frac{1}{2}$ porción)



$\frac{1}{2}$ taza
Manzana en rodajas



$\frac{1}{2}$ oz.
Queso Cheddar

Ejemplo de merienda

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668-S
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 6-12 y 13-18 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas, o ambos (½ taza)
Granos (1 porción)

Opcional: Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.

1 Banana

1 taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor



1 porción

Cereales ricos en grano integral
Los cereales de desayuno no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Ejemplo de desayuno

1 taza

Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor



¼ taza
Trozos de sandía



½ taza
Arroz integral

Salteado de pollo

Hecho con 2 oz. Pechuga de pollo y ½ taza Vegetales mixtos

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. or 1 taza)
Carne/Sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Frutas (¼ taza)
Granos (1 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (8 fl. oz. or 1 taza)
Carne/Sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (¾ taza)
Frutas (¾ taza)
Granos (1 porción)



1 porción
Galletas



¾ taza
Mandarinas



Ejemplo de merienda

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-669-S
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para adultos



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas, o ambos (1/2 taza)
Granos (2 porción)

Opcional: Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.



1 Huevo grande Revuelto

1/2 taza Ensalada de frutas



3/4 taza (6 oz.) Yogur



Sólo para participantes adultos:

- 3/4 taza (6 oz.) de yogur puede ser utilizado para satisfacer el requisito de leche cuando el yogur no se sirve como una carne.
- El yogur no puede tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Ejemplo de desayuno



1 taza Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor

Ensaladilla de atún Hecho con 2 oz. Atún

1/2 taza Uvas rojas



2 porciones Pan pita de trigo integral

Ejemplo de almuerzo/cena

Ensalada Hecho con 1/2 taza Lechuga*, 1/8 taza Tomates y 1/8 taza Zanahorias

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acredita solo la mitad de la cantidad servida. La 1/2 taza de lechuga en la ensalada cuenta como un 1/4 taza de vegetales en esta comida.

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. or 1 taza)
Carne/Sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (2 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (8 fl. oz. or 1 taza)
Carne/Sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (1 porción)



1/4 taza (2 oz.) Requesón/queso cottage

1/4 taza Tomates cherry

1/4 taza Rodajas de pepino

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-670-S
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.