

WIC de Tennessee Paquete mensual de mamás que lactan todo el tiempo

*En vigor a partir del 1 de octubre de 2025

| Granos |
|---|
| 36 oz de cereal |
| Hasta 48 onzas de pan de trigo integral u otros productos de granos integrales como: <i>arroz integral, bulgur (trigo triturado), avena tortillas blandas de maíz o trigo integral macarrones/pasta de trigo integral</i> |

| Frutas y vegetales |
|---|
| 64 oz de jugo aprobado por WIC, o \$3 CVB adicionales |
| \$52 CVB |

| Lácteos |
|---|
| 3 galones de leche: libre de grasa, baja en grasa o Acidophilus dulce |
| 32 oz de yogur bajo en grasa o libre de grasa |
| 16 oz de queso |
| <i>Hay sustitutos disponibles. Hable con su proveedor de WIC si necesita opciones libres de lactosa o soja.</i> |

| Proteínas |
|--|
| 2 docenas de huevos |
| paquete de frijoles secos/guisantes de 16 oz <u>o</u> 4 latas de 15 a 16 oz de frijoles enlatados <u>y</u> 1 frasco de 16 a 18 oz de crema de maní |
| 20 oz de pescado enlatado |

*CVB = Valor en efectivo del beneficio para frutas y verduras frescas, congeladas y secas



¡Descargue la aplicación WIC Shopper!

- Ver su saldo
- Ver alimentos aprobados
- Buscar tiendas

