

Regímenes alimenticios del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program)

Componentes alimenticios	De jardín de niños a 5.º grado	De 6.º a 8.º grado	De 9.º a 12.º grado
Leche*	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)
MMA (Meats/Meat Alternates, carnes/sustitutos de la carne) -Mínimo-máximo diario o semanal**	Equivalente a 8-10 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 9-10 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 10-12 oz a la semana** (2 oz como mínimo diario)
Verduras (total) -Mínimo diario o semanal	3¾ de taza a la semana (¾ de taza como mínimo diario)	3¾ de taza a la semana (¾ de taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)
<i>Subgrupo de verduras de color verde oscuro</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	½ taza a la semana
<i>Subgrupo de verduras rojas o anaranjadas</i>	¾ de taza a la semana	¾ de taza a la semana	1¼ de taza a la semana
<i>Subgrupo de BPL (Beans, Peas & Lentils; frijoles, guisantes y lentejas)</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	½ taza a la semana
<i>Subgrupo de verduras almidonadas</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	½ taza a la semana
<i>Otros subgrupos</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	¾ de taza a la semana
Frutas -Mínimo diario o semanal	2½ tazas a la semana (½ taza como mínimo diario)	2½ tazas a la semana (½ taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)
Granos y pan -Mínimo-máximo diario o semanal** -Al menos un 80 % de productos ricos en granos integrales	Equivalente a 8-9 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 8-10 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 10-12 oz a la semana** (2 oz como mínimo diario)
Calorías mínimas-máximas (kcal) -Promedio semanal	550-650	600-700	750-850
Grasas saturadas (% de las calorías totales) -Promedio semanal	<10 %	<10 %	<10 %
Sodio -Promedio semanal	≤1,110 mg	≤1,225 mg	≤1,280 mg
Azúcar añadida -Límites basados en el producto	◦Leche saborizada: ≤10 gramos por taza ◦Yogur: ≤2 gramos por onza ◦Cereal: ≤6 gramos por onza seca		

*Las escuelas deben ofrecer al menos dos tipos diferentes de leche líquida cada día, y uno de ellos debe ser sin sabor. La leche debe ser saborizada o sin sabor, entera, reducida en grasa (2 %), baja en grasa (1 %) o sin grasa (descremada).

** Mantenerse dentro de los máximos ayuda con las especificaciones dietéticas, pero no es obligatorio.

Enero de 2026

OSPI (Office of Superintendent of Public Instruction, Oficina del Superintendente de Instrucción Pública)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Regímenes alimenticios del Programa de Desayunos Escolares (School Breakfast Program)

Componentes alimenticios	De jardín de niños a 5.º grado	De 6.º a 8.º grado	De 9.º a 12.º grado
Leche*	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)
Frutas**	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)
Granos o carnes/sustitutos de la carne (MMA)*** -Mínimo diario o semanal -Al menos un 80 % de productos ricos en granos integrales	Equivalente a 7 oz a la semana (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 8 oz a la semana (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 9 oz a la semana (1 oz como mínimo diario)
Calorías mínimas-máximas (kcal) -Promedio semanal	350-500	400-550	450-600
Grasas saturadas (% de las calorías totales) -Promedio semanal	<10 %	<10 %	<10 %
Sodio -Promedio semanal	≤540 mg	≤600 mg	≤640 mg
Azúcar añadida -Límites basados en el producto	°Leche saborizada: ≤10 gramos por taza °Yogur: ≤2 gramos por onza °Cereal: ≤6 gramos por onza seca		

*Las escuelas deben ofrecer al menos dos tipos diferentes de leche líquida cada día, y uno de ellos debe ser sin sabor. La leche debe ser descremada o baja en grasa (al 1 %), ya sea con o sin sabor.

Las escuelas pueden sustituir cualquier verdura por fruta **un día a la semana. Las escuelas que opten por sustituir frutas por verduras **dos o más días a la semana** deberán ofrecer verduras de **al menos 2 subgrupos diferentes**.

***Las escuelas pueden ofrecer granos, MMA o una combinación de ambos para cumplir los requisitos mínimos de equivalentes en onzas del componente combinado.

Enero de 2026