

For orange, grapefruit and pineapple juice, buy the least expensive brand
Compre la marca más barata del jugo de naranja, pomelo y piña

100% Fruit Juice - Jugos de Fruta

No Juice Cocktail, Beverages, Drinks or Punch
 Ningún coctel de jugo, bebidas o ponche

Frozen Concentrate - Concentrado Congelado

11.5-12 oz cans only-latas de 11.5-12 onzas solamente

All flavors of Dole and Welch's White Grape blends with yellow lid.

Todos los sabores de Dole y Welch's con uva blanca y de tapa amarilla.



Orange Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Grapefruit Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Non-Frozen Concentrate - Concentrado, No Congelado

11.5 oz cans Welch's with yellow band only and all flavors of Nestle Juicy Juice.

Latas de 11.5 onzas de Welch's con banda amarilla solamente y Nestle Juicy Juice de todos los sabores.



Fluid Juice - Jugo

Orange Juice - Gallon and half gallon plastic containers

Jugo de naranja - Envases de plástico de galón o medio galón



Orange Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Orange Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Canned - 46 oz only
 Latas de 46 onzas solamente



Grapefruit Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Orange Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Pineapple Juice
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

All flavors of Nestle Juicy Juice
 Nestle Juicy Juice de todos los sabores



Breastfeeding is best for your baby!
 Allowed only for breastfeeding women not receiving formula from WIC.

La leche materna es la mejor para su bebé!
 Sólo para madres que dan el pecho que no reciben fórmula de WIC.

Chunk Light Tuna - Atún

In water only - 6 oz - 6 1/2 oz. can
 Enlatada, En agua solamente



Tuna
 Least Expensive Brand
 Marca Más Barata

Canned or Fresh Carrots - Zanahorias

Canned - 14.5-16 oz cans or Raw - 1 or 2 lb. bags
 En lata o empaquetadas frescas



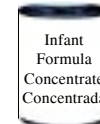
Buy the least expensive brand-Compre la marca más barata

Infant Formula with Iron

Fórmula Infantil - Fortificada con hierro
 Brand name, container size and type is printed on WIC checks. Nombre de marca, tamaño y tipo de envase están escritos en los cheques de WIC.



Infant Formula Powder
 En Polvo



Infant Formula Concentrate
 Concentrada

Infant Cereal - Cereal Infantil

Gerber brand - Marca Gerber

8 oz boxes- plain, dry - cajas de 8 oz. natural, en polvo



No added fruit, crisps or formula.
 Sin fruta, fórmula ni otro sabor añadido.

Buy the least expensive brand
Compre la marca más barata

Peanut Butter - Crema de Maní (Cacahuate)

18 oz jar - Unflavored - smooth, creamy or chunky

Envase de 18 onzas - Sin sabor

Suave, cremosa o con trocitos



Legumes - Legumbres

Dry 1 pound bag, any variety

Beans, Peas and Lentils

Paquete de 1 libra, cualquier variedad
 Habichuelas, Frijoles y Lentejas Secas



Beans
 Habichuelas



Peas
 Frijoles



Lentils
 Lentejas

The foods on this list are approved for purchase. Other WIC foods are allowed if printed on the check.

Sólo compre los alimentos WIC aprobados en esta lista, a menos que otros esten escritos en el cheque.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

(Not all prohibited bases apply to all programs.)

De acuerdo con la ley Federal y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad.

(No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas.)

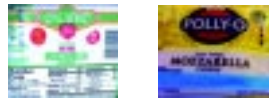
Buy the least expensive brand
Compre la marca más barata

Cheese - Queso

One package only - up to 16 ounces
 Sólo un queso empaquetado - hasta 16 onzas



Fat Free Mozzarella - (Calabro and Polly-O only)
 Mozzarella sin grasa - (Calabro y Polly-O solamente)



No sliced, except American. No deli, except American.
 No individually wrapped slices, shredded or string cheese,
 cheese food or spreads, cream cheese or cottage cheese,
 imported or flavored cheese.
 No rebanadas excepto el Americano. No "deli" excepto el
 Americano. No se permite el queso envuelto en rebanadas,
 rallado ni en barritas, "cheese food" ni "spreads", queso
 crema ni quesosón, importado o condimentado.

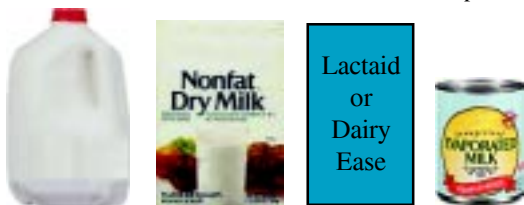
Eggs - Huevos

Large white only - Blancos, grandes solamente



Milk- Leche

Whole, Reduced Fat (2%), Lowfat/Light (1%),
 Skim, Fat Free, Nonfat, Dry, Evaporated
 Entera, Semidescremada (2%), Baja en Grasa (1%),
 Descremada, Sin Grasa, En Polvo, Evaporada



No flavored, raw or soy milk.
 Ninguna leche de sabores, sin pasteurizar o leche de soja (soy)



State of Connecticut
 Department of Public Health
 WIC Program

WIC Approved Food List
Lista De Alimentos Aprobados Por WIC



If you have questions, call
Para preguntas, llame al
1-800-741-2142

Participants do not need to purchase everything
 listed on WIC checks.
 No substitutions or exchanges are allowed.
 Los participantes no necesitan comprar todo
 lo que está escrito en los cheques.
 No se permiten cambios, ni sustituciones.



Keeping Connecticut Healthy

Cereals - Cereales

Buy 1 or 2 boxes of cereal totaling 36 oz or less. *Compre 1 ó 2 cajas de cereal por un total de 36 oz o menos.*
 Only buy 14 oz. boxes or larger. *Sólo compre cajas de 14 onzas o más.*

24-28 oz	21 oz	14-18 oz	14-15 oz
15 oz	18 oz	21 oz	
=24-28 oz	=36 oz	=32-36 oz	=35-36 oz

All brands of Tostitos or Toasted Oats
 Todas las marcas de "Tostitos" o "Toasted Oats"

Whole Grain Total is not recommended for children under
 4 years of age due to the high iron content.
 "Whole Grain Total" no está recomendado para niños menores
 de 4 años debido a su alto contenido en hierro.



Use coupons and store promotions such as
 store savings cards, "buy one, get one free"
 offers, and any other types of discounts to
 help us serve more people.
 Puede usar cupones y promociones, tales como
 las tarjetas de descuento de la tienda, ofertas de
 "compre uno, llévase uno gratis" u otro tipo de
 descuento y ayudarnos a servir a más personas.