CONNECTICUT WIC

GUIA ALIMENTAR

1 de janeiro de 2021

Connecticut WIC

NUTRITION IS JUST *the* BEGINNING.

SUMÁRIO

PARA MAIS INFORMAÇÕES, VISITE
WWW.CT.GOV/DPH/WIC

Nem todos os alimentos aprovados pelo WIC podem aparecer neste livreto.

3	Dicas de compras eficazes
4-7	Cereais frios
7	Cereais quentes
8-9	Pão
10-11	Tortillas
12	Macarrão de trigo integral
13	Arroz integral
14-15	Suco pronto
16	Suco concentrado
17	Leguminosas: ervilhas, feijões e lentilhas
17	Pasta de amendoim
18-19	Leite, queijo, ovos e tofu
20	Iogurte
20	Peixe enlatado
21	Comida para bebê
22-23	Frutas e vegetais
24-25	Dicas para uma experiência de compra positiva
26	Direitos e responsabilidades
27	Perguntas

DICAS DE COMPRAS EFICAZES

ANTES DE COMPRAR:

- Baixe o aplicativo WICShopper.
- Revise sua Lista de Benefícios para a Família (Family Benefits List), recibo recente ou verifique Meus Benefícios (My Benefits) no aplicativo WICShopper para conferir seu saldo disponível.
- Saiba o valor do benefício em dinheiro de Frutas e Vegetais.
- Verifique as datas de início e término do período de benefício.

ENQUANTO VOCÊ COMPRA:

- Procure as etiquetas de prateleira aprovadas do Connecticut WIC ou use o aplicativo WICShopper para ajudar a identificar os itens do WIC.
- Escolha apenas os itens aprovados pelo WIC neste Guia Alimentar e confirme as quantidades corretas indicadas em sua Lista de Benefícios para a Família ou recibo recente.

NO CAIXA:

- Use seu cartão de economia da loja.
- Antes da transação, informe ao caixa que você tem cupons.
- Use seus benefícios do WIC antes de qualquer outra forma de pagamento (SNAP, TFA, dinheiro ou cartão de crédito/débito).
- Solicite e revise o recibo da transação intermediária antes de escolher Sim.

CEREAIS FRIOS

COMPRE APENAS
12 onças ou maior

g* ou # = sem glúten

Todos os cereais listados em laranja são integrais.

GENERAL MILLS

g*
Cheerios

g*
Cheerios Multigrãos

g*
Chex Mirtilo

g*
Chex Canela

g*
Chex Milho

Chex Arroz

g*
Chex Baunilha

g*
Chex Trigo

Fiber One Clusters

Berry Berry Kix

Kix Mel

Kix

KELLOGG'S

Total

Wheaties

All-Bran Flocos de trigo completos

Flocos de milho

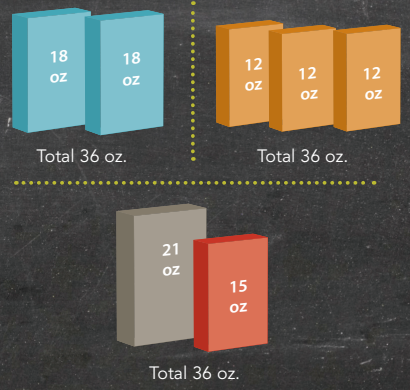
Crispix

Quadradinhos de trigo com cobertura

Rice Krispies

Special K

MANEIRAS DE COMPRAR ATÉ 36 OZ DE CEREAIS



Compre qualquer combinação de cereais quentes ou frios aprovados pelo WIC, totalizando 36 onças

MOM BRANDS

g*
Crispy Rice

Frosted Mini Spooners

POST

Grape Nuts

Grape Nut Flakes

Great Grains Crunchy Pecans

Amêndoa

Mel tostado

Noz-pecã e açúcar mascavo de bordo

Crocantes de baunilha

Multigrãos de baunilha

Crocantes de mel integral

QUAKER

Quadrados de aveia com açúcar mascavo

MARCAS DE LOJAS

BEST YET
Flocos de farelo
Flocos de milho
Arroz crocante
Quadradinhos de trigo com cobertura
Quadradinhos de trigo

BIG Y
Flocos de farelo
Flocos de milho
Quadrados de milho crocante
Quadradinhos de trigo com cobertura

GOOD & GATHER
Mix de aveia e mel

GREAT VALUE
Flocos de farelo
Arroz crocante
Pepitas crocantes
Quadradinhos de trigo com cobertura
Milho tostado
Aveia tostada
Arroz tostado#
Trigo tostado

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

CEREAIS FRIOS

COMPRE APENAS
12 onças ou maior

HY-TOP
Flocos de farelo
Flocos de milho
Arroz crocante
Aveia tostada

IGA
Flocos de farelo
Flocos de milho#
Quadrados de milho#
Arroz crocante#
Quadradinhos de trigo com cobertura
Quadradinhos de trigo
Tasteeos
Aveia tostada

KIGGINS
Flocos de farelo
Flocos de milho
Arroz crocante

KRASDALE
Flocos de milho
Aveia tostada

PARADE
Aveia tostada

PICS/PRICE CHOPPER
Flocos de milho
Quadradinhos de trigo com cobertura
Crocantes de aveia Good Choice
Pepitas de nozes
Crocantes de milho tostado
Aveia tostada
Flocos de farelo de trigo

PRICE RITE BOWL & BASKET
Miniquadrados de trigo
Flocos de farelo
Aveia tostada

SHOPRITE BOWL & BASKET
Flocos de farelo
Flocos de milho
Quadrados de milho crocante
Quadradinhos de trigo com cobertura
Oats & More com mel
Quadradinhos de trigo

SHURFINE
Flocos de milho
Quadradinhos de trigo com cobertura
Oats & More
Aveia tostada torrada
Flocos de farelo de trigo

SIGNATURE SELECT
Flocos de farelo
Pacotinhos de cereal de milho
Pepitas de cereais com nozes
Pacotinhos de cereal de arroz
Arroz crocante
Quadradinhos de trigo com cobertura
Cereais de aveia e amêndoas
Oats & More com mel

STOP & SHOP
Flocos de farelo
Flocos de milho
Quadrados de milho
Arroz crocante
Quadradinhos de trigo com cobertura
Honey Crunchin' Oats
Pepitas de nozes
Quadrados de aveia
Oats & O's

WHITE ROSE
Flocos de milho
Arroz crocante

CEREAIS QUENTES

Creme de arroz

Creme de trigo

Creme de trigo integral

Cereal de trigo quente

Mingau de aveia com bordo estilo Vermont Maypo

MOM Farina Original

Cereal de trigo quente MOM Original

Trigo cremoso Ralston

NÃO COMPRE
Instantâneo

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

PÃO

COMPRE APENAS
- Pão 100% trigo integral/grãos integrais*
- Tamanho 16 onças = 1 libra apenas

ALVARADO STREET BAKERY

Trigo integral

ARNOLD STONEGROUND

Trigo integral

BIMBO

Trigo integral

COUNTRY KITCHEN

Trigo integral

GEISSLER'S

Trigo integral

GOLD MEDAL BAKERY

Trigo integral

Trigo com linhaça

HOLSUM

Trigo integral

KRASDALE

100% trigo integral

PAS YISROEL

Trigo integral

PENN STREET

Trigo integral

PEPPERIDGE FARM

100% trigo integral bem fino

Trigo integral de moinho de pedra

Centeio judeu com grãos integrais inteiros/moídos*

SARA LEE

100% trigo integral

STERN'S

Trigo integral

SUNBEAM

Trigo integral

WEIGHT WATCHERS

Trigo integral

WINDMILL FARMS

Mezono em moínho de pedra

Hamotze em moinho de pedra

WONDER

Trigo integral

BEST YET

Trigo integral

BIG Y

Trigo integral

CENTRAL MARKET CLASSICS

Trigo integral

GREAT VALUE

100% trigo integral

KEY FOODS

Trigo integral

NATURE'S HARVEST

Trigo integral

SHOPRITE BOWL & BASKET

Trigo integral

SIMPLY BALANCED

Trigo integral

STOP & SHOP

Trigo integral

Trigo integral com linhaça

Trigo integral sem sal

URBAN MEADOW

Trigo integral

NÃO COMPRE

Bagels, pão de delicatessen, pão branco, pão da padaria da loja

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

TORTILLAS

COMPRE APENAS
- Tortilhas de milho macio ou de trigo integral
- Pacote de 1 libra ou 16 onças

CHI CHI'S

Milho branco

Trigo integral

DON PANCHO

Milho branco

Trigo integral

LA BANDERITA

Milho

Trigo integral

LA FE

Milho

LA POBLANITA

Milho

MAYAN FARMS

Trigo integral

MISSION

Milho

ORTEGA

Trigo integral

PEPITO

Milho

Trigo integral

QUESOS LA RICURA

Milho branco

TROPICALS

Trigo integral

ENCHILADAS FÁCEIS

INGREDIENTES

¼ libra de carne moída magra

¼ xícara de **cebola** picada

1 xícara de **feijões pretos**

2 colheres de sopa de molho de taco

1/8 colher de chá de alho em pó

½ xícara de molho de enchilada

4 **tortilhas de trigo integral** macias

¼ xícara de **queijo cheddar** ralado

Os itens em negrito são alimentos aprovados pelo WIC.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne moída em uma tigela própria para micro-ondas; cubra e cozinhe a 100% da potência por 1 a 2 minutos.
2. Misture a carne moída com a cebola. Cozinhe por 2 a 3 minutos ou até que a carne não fique mais rosada. Escorra bem o caldo.
3. Misture o feijão preto, o molho de taco e o alho em pó na mistura de carne.
4. Deixe as tortilhas em um lugar plano e coloque ¼ xícara da mistura de carne no centro de cada tortilha; enrole bem apertado.
5. Despeje o molho de enchilada em um refratário 8x8 próprio para micro-ondas. Passe todos os lados das tortilhas recheadas no molho de enchilada. Coloque o lado do fechamento voltado para baixo no refratário. Tampe e leve ao micro-ondas com potência de 70% por 10 a 15 minutos. ***Observação: Gire o prato após 5 minutos, se o micro-ondas não tiver um prato giratório. ***
6. Polvilhe queijo por cima de cada enchilada. Coloque no micro-ondas, descoberto, a 70% da potência por 1 a 3 minutos, até o queijo derreter.
7. Sirva quente.

BIG Y
Trigo integral

FOOD CLUB
Trigo integral

IGA
Trigo integral

KEY FOODS
Trigo integral

MY ESSENTIALS
Trigo integral

NATURE'S PROMISE
Trigo integral
Milho com grão integral

SHOPRITE
Trigo integral

SIGNATURE SELECT
Trigo integral

STOP & SHOP
Milho branco
Trigo integral
Milho amarelo

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

MACARRÃO DE TRIGO INTEGRAL

COMPRE APENAS
- Pacote de 1 libra ou 16 onças
- Macarrão 100% trigo integral/ grãos integrais

BARILLA

Trigo integral
Grão integral

GIA RUSSA

Trigo integral

HODGSON MILL

Trigo integral

RONZONI HEALTHY HARVEST

Trigo integral

DELALLO

Trigo integral orgânico

FULL CIRCLE

Trigo integral orgânico

LUIGI VITELLI

Trigo integral
Trigo integral orgânico

O ORGANICS

Trigo integral

RACCONTO

Trigo integral

SHOPRITE BOWL & BASKET

Trigo integral

SHURFINE

Trigo integral

SIGNATURE SELECT

Trigo integral

SIMPLY BALANCED

Trigo integral
Trigo integral orgânico

URBAN MEADOW

Trigo integral

ARROZ INTEGRAL

COMPRE APENAS
- Saco/caixa de 1 libra ou 14 a 16 onças
- Arroz integral puro

NÃO COMPRE

Arroz branco, arroz com tempero, arroz a granel, arroz orgânico

C&F
Arroz em saquinhos
Grão longo/curto
Instantâneo

CAROLINA
Arroz integral

GOYA
Arroz integral

MAHATMA
Arroz integral

MINUTE
Arroz integral

RICELAND
Natural

SUCCESS
Arroz integral

UNCLE BEN'S
Instantâneo de grãos integrais Fast & Natural
Grãos integrais natural
Arroz de grãos integrais em saquinhos

BEST YET
Instantâneo
Grão longo

BIG Y
Instantâneo

FOOD CLUB
Arroz em saquinhos

GOOD & GATHER
Arroz integral

GREAT VALUE
Arroz integral

IGA
Grão longo instantâneo

MY ESSENTIALS
Arroz integral

PARADE
Arroz integral

PICS/PRICE CHOPPER
Arroz em saquinhos

SIGNATURE SELECT
Arroz integral

SHURFINE
Arroz integral
Arroz integral instantâneo

STOP & SHOP
Arroz em saquinhos
Instantâneo

WHITE ROSE
Arroz integral

SALADA DE MACARRÃO COM ATUM

INGREDIENTES
3 xícaras de **macarrão de trigo integral**, cozido e escorrido
Duas latas de 5 onças de **atum ao natural** drenado
3 talos de **aipo** picado
3/4 xícara de maionese light
2 xícaras de **ervilhas congeladas**, já descongeladas

Os itens em negrito são alimentos aprovados pelo WIC. Determinadas categorias de mulheres grávidas e lactantes podem receber peixes enlatados.

MODO DE PREPARO
1. Misture a massa cozida e escorrida com o atum escorrido, aipo picado, ervilhas e maionese.
2. Refrigere por pelo menos 1 a 2 horas antes de servir.

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

SUCO PRONTO

COMPRE APENAS
Garrafa de 64 ou 128 onças, 100% suco, pelo menos 120% de vitamina C

MANEIRAS DE COMPRAR
64 onças = 1 garrafa
128 onças = 2 garrafas

MAÇÃ
Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

CEREJA
Juicy Juice
Welch's

MISTURAS DE SUCO
Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

MANGA
Juicy Juice
Welch's

LARANJA
Todas as marcas

ABACAXI
Langers
Libby's
Welch's

UVA ROXA
Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

UVA BRANCA
Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

SUCO DE TOMATE
Baixo sódio apenas
Campbell's

SUCO DE VEGETAIS
Baixo sódio apenas
PICS/Price Chopper
Signature Select
V8

BEST YET
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Suco de toranja/misturas
Abacaxi

BIG Y
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Juice a Lot
Todas as misturas de suco

FOOD CLUB
Maçã
Uva branca
Suco de toranja/misturas
Abacaxi
Uva roxa

GOOD & GATHER
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Todas as misturas de suco

GREAT VALUE
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Todas as misturas de suco

HARVEST CLASSIC
Maçã

HY-TOP
Maçã
Uva branca
Uva roxa

IGA
Maçã
Uva branca
Suco de toranja/misturas
Uva roxa
Todas as misturas de suco

KRASDALE
Maçã
Uva branca
Uva roxa

NATURE'S NECTAR
Maçã
Uva

PARADE
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Suco de toranja/misturas

PICS/PRICE CHOPPER
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Suco de toranja/misturas
Abacaxi
Todas as misturas de suco

SAVE-A-LOT/RUBY KIST
Maçã
Abacaxi

SHOPRITE BOWL & BASKET
Maçã
Uva branca
Suco de toranja/misturas
Uva roxa

SHURFINE
Maçã
Uva branca
Suco de toranja/misturas
Uva roxa

SIGNATURE SELECT
Maçã
Cidra de maçã
Misturas de cranberry
Uva
Toranja
Abacaxi
Uva branca

STOP & SHOP
Maçã
Uva branca
Uva roxa
Suco de toranja/misturas
Todas as misturas de suco

TIPTON GROVE
Maçã
Uva branca
Uva roxa

VALU TIME
Uva branca
Uva roxa

WHITE HOUSE
Maçã

WHITE ROSE
Maçã
Uva branca
Suco de toranja/misturas
Uva roxa

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

SUCO CONCENTRADO

COMPRE APENAS
Latas de 11,5 a 12 onças, 100% suco, pelo menos 120% de vitamina C

MANEIRAS DE COMPRAR
48 oz. = 1 lata,
96 oz. = 2 latas,
144 oz. = 3 latas

CONGELADO

	TORANJA	LARANJA	MAÇÃ FORTIFICADO COM CÁLCIO	UVA	MISTURAS	ABACAXI	NÃO CONGELADO
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Clear Value	✓	✓	✓				
Dole	✓	✓			✓	✓	
Food Club	✓	✓	✓				
Good & Gather	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓		
HY-TOP	✓	✓	✓				
IGA	✓	✓	✓				
Langers	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓				
Price Chopper	✓	✓	✓				
Seneca	✓	✓	✓	✓			
ShopRite	✓	✓					
Shurfine	✓	✓	✓				
Signature Select		✓	✓				
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓			
Tipton Grove	✓	✓	✓				
Tree Top	✓	✓	✓				
Valu Time	✓	✓	✓				
Welch's (tampa amarela)				✓	✓		✓

NÃO COMPRE NENHUM DESTES SUCOS
Coquetéis, bebidas ou drinks com sucos ou sucos com adição de açúcar ou adoçantes

LEGUMINOSAS: ERVILHAS, FEIJÕES E LENTILHAS

NÃO COMPRE
Itens com adição de açúcares, gorduras, óleos, vegetais, frutas ou carnes, feijão cozido

ERVILHAS, FEIJÕES, LENTILHAS SECAS

COMPRE APENAS
Sacos de 1 libra (16 onças)

PODE COMPRAR:
Qualquer variedade de ervilhas, feijões ou lentilhas secas

FEIJÃO E ERVILHA ENLATADOS

COMPRE APENAS
Latas de 15 a 16 onças

MANEIRAS DE COMPRAR
1 lata = 0,25 libra
4 latas = 1 libra

PODE COMPRAR:
Normal ou vegetariano

PASTA DE AMENDOIM

PODE COMPRAR:

Frasco de 16 a 18 onças sem saborizantes

Macia, crocante, cremosa, com pedaços ou natural

NÃO COMPRE
Com saborizante, orgânico

Ⓐ Marca de loja Ⓐ Marca nacional

LEITE, QUEIJO, OVOS E TOFU

LEITE

Tamanho e tipo de compra mostrados na Lista de Benefícios para a Família do WIC

PODE COMPRAR:

- Desnatado (sem gordura)
- 1% (baixo teor de gordura)
- 2% (redução de gordura)
- Integral
  (para crianças de 12 a 23 meses)

NÃO COMPRE

Leitelho, leite orgânico, com sabor, leite não pasteurizado

PODE COMPRAR:

LEITE DE SOJA

64 onças/meio galão, refrigerado

8TH CONTINENT
Original

PACIFIC ULTRA SOY
Original (estável em temperatura ambiente, 32 oz)

SILK
Original

LEITE EVAPORADO

Lata de 12 onças, sem gordura, 2% de gordura, integral (vitamina D adicionada)

MANEIRAS DE COMPRAR
1 lata de líquido = 0,18 de um galão
5 latas = 1 galão

OPÇÕES ADICIONAIS DE LEITE

- Leite com redução de lactose/sem lactose, 64 onças/meio galão desnatado, 1% ou 2% de gordura, integral
- Leite Kosher desnatado, 2% de gordura, integral
- Leite em pó sem gordura
- Leite de cabra Meyenberg (líquido em lata ou em pó)

MANEIRAS DE COMPRAR
1 lata de líquido = 0,18 de um galão
5 latas = 1 galão
4 latas de pó = 3 galões

LEITE UHT

Estável em temperatura ambiente, sem saborizantes, normal ou sem lactose, desnatado, 1% ou 2% de gordura, integral

Consulte seu nutricionista para orientação

QUEIJO

COMPRE APENAS
Pacote de 8 OU 16 onças

PODE COMPRAR:

- Americano
- Colby/ColbyJack
- Cheddar
- Monterey Jack
- Muçarela
- Munster
- Muçarela sem gordura, pré-embalado: Calabro, Polly-O

NÃO COMPRE

De delicatessen, fatias embaladas individualmente, comida de queijo, produto de queijo ou pastas, queijo cremoso ou queijo cottage, importado, com sabor, orgânico

OVOS

QUALQUER MARCA

PODE COMPRAR:
Qualquer tamanho, 1 dúzia, caixa, branco ou marrom

NÃO COMPRE
Orgânico

TOFU

PODE COMPRAR:
Pacote de 8 a 16 onças, puro

Para receber todos os benefícios do tofu, compre pacotes de 8 ou 16 onças.

AZUMAYA
Extra firme, firme

NASOYA
Em cubos, firme, firme leve, sedoso, super firme, super firme em cubos

NATURE'S PROMISE
Extra firme, firme

O ORGANICS
Extra firme, firme, sedoso, super firme germinado

IOGURTE

PODE COMPRAR: Recipiente de 1 quarto de galão ou 32 onças, pacote com 4 de 4 onças, pacote com 8 de 4 onças

IOGURTE DE LEITE INTEGRAL (PARA CRIANÇAS DE 12 A 23 MESES)

*TAMBÉM DISPONÍVEL EM IOGURTE DE LEITE INTEGRAL

NÃO COMPRE

Iogurte grego, adoçantes artificiais

BAIXO TEOR DE GORDURA/SEM GORDURA

Quaisquer sabores

- Axelrod*
- Best Yet
- Big Y
- Brown Cow*
- Butterworks Farm*
- Cabot
- Coburn Farms
- Cream O Land
- Crowley
- Dannon*
- Dannon All Natural*
- Desi Natural Dahl*
- Food Club
- Friendship
- Good & Gather
- Great Value
- Green Mountain Creamery*
- J & J Kosher
- La La
- La Yogurt
- La Yogurt Probiotic*
- Lucerne Dairy Farms
- Maple Hill*
- Mountain High*
- My Essentials
- Nature's Promise*
- PICS/Price Chopper
- Price Rite Bowl & Basket
- Romis*
- Seven Stars Farm*
- ShopRite Bowl & Basket*
- Shur Fine
- Stop & Shop
- Stonyfield*
- Super A
- Yoplait
- Yoplait Grande

PEIXE ENLATADO

PARA DETERMINADAS CATEGORIAS DE MULHERES GRÁVIDAS E LACTANTES

Embalado em água ou óleo. São permitidos molhos ou saborizantes adicionados.

ATUM

Lata de 5 onças - somente light em pedaços

SARDINHAS

Lata de 3,75 onças

SALMÃO ROSA

Latas de 5 a 15 onças

COMIDA PARA BEBÊ

CEREAL PARA BEBÊ

PODE COMPRAR:

- Tamanho do recipiente de 8 ou 16 onças apenas
- Escolha qualquer marca

NÃO COMPRE

- Variedades que incluem DHA, frutas, fórmula e/ou iogurte

FRUTAS E VEGETAIS PARA BEBÊS

PODE COMPRAR:

- Recipiente de 4 ou 8 onças, amostras ou pacotes com variedades
- Escolha ingredientes únicos ou combinações de frutas e vegetais (ou seja, maçã-banana, maçã-batata doce, etc.)
- Escolha qualquer marca

NÃO COMPRE

- Com adição de açúcar ou em sacos

CARNE PARA BEBÊ

DISPONÍVEL PARA BEBÊS AMAMENTADOS EXCLUSIVAMENTE DE 6 A 11 MESES

PODE COMPRAR:

- Recipientes individuais, amostras ou pacotes com variedades
- Escolha qualquer marca
- Escolha a partir das seguintes variedades:
  - Carne e caldo/molho de carne bovina
  - Frango e caldo/molho de frango
  - Presunto e caldo/molho de presunto
  - Peru e caldo/molho de peru

NÃO COMPRE

Em sacos, sobremesas, refeições, caçarolas, misturas com adição de DHA/ARA, sal, açúcar, queijo, cereais ou massas

FRUTAS E VEGETAIS

- Conheça o seu saldo de benefícios antes de fazer compras.
- Os benefícios de Frutas e Vegetais terão um valor máximo em dólares, mostrado em sua Lista de Benefícios para a Família do WIC.
- Se a sua compra de frutas e vegetais custar mais do que o valor máximo em dólares, você pode devolver algo ou pagar a diferença com outra forma de pagamento (SNAP, dinheiro ou cartão de crédito/débito).
- Se a sua compra de frutas e vegetais custar menos do que o valor máximo em dólares, o saldo permanecerá no seu cartão eWIC durante o período do benefício.

FRUTAS E VEGETAIS FRESCOS

PODE COMPRAR:
- Qualquer variedade
- Inteiro, pré-cortado, ralado ou embalado – vendido em sacos, caixas, peça, peso ou pacote
- Salada e/ou verduras em um saco

NÃO COMPRE

Itens para bufê de saladas, bandejas para festas, cestos de frutas, frutas secas, petiscos de frutas. Saladas/kits embalados com molhos, carnes, nozes, croutons, queijo, etc.

FRUTAS E VEGETAIS CONGELADOS

PODE COMPRAR:
- Qualquer marca/variedade e tamanho
- Frutas ou vegetais simples ou misturas simples

NÃO COMPRE

Itens com adoçantes, açúcar, gorduras/ óleos adicionados, batatas fritas, batata ralada, tater tots, outras batatas moldadas. **Não deve ser embalado com molho, massa ou arroz.**

FRUTAS E VEGETAIS ENLATADOS

PODE COMPRAR:
- Qualquer marca e tamanho
- Deve ser embalado em água ou suco
- Pode ser regular ou com baixo teor de sódio
- Embalagens de lata ou plástico

MOLHO DE TOMATE ENLATADO

- Molho de tomate/para espaguete simples em lata

NÃO COMPRE

Itens com adoçantes, açúcares, xarope, gorduras adicionadas, óleos, sal (frutas), molho de cranberry, recheios de torta, coquetel de frutas, conservas (vegetais), vegetais cremosos ou com molho, azeitonas

DICAS PARA UMA EXPERIÊNCIA DE COMPRA POSITIVA

- Seu cartão eWIC só é aceito em fornecedores autorizados de Connecticut e não pode ser usado em nenhum outro estado.
- Para obter uma lista de fornecedores autorizados do WIC, pergunte à equipe da agência local, visite www.ct.gov/dph/wic na guia Varejistas (Retailers) ou use o aplicativo WICShopper.
- Consulte sua Lista de Benefícios para a Família para produtos que foram escolhidos especificamente para a necessidade de cada participante. Nem todos os produtos relacionados neste Guia Alimentar são elegíveis para sua compra.

  Por exemplo: Embora o guia alimentar tenha leite integral como um item aprovado pelo WIC, se você tiver uma criança de dois anos ou mais, só poderá comprar leite desnatado/sem gordura ou 1% para essa criança.

- Para garantir que um item seja aprovado pelo WIC, use o aplicativo WICShopper e escaneie os produtos.
- Para identificar alimentos aprovados pelo WIC na loja, procure a etiqueta de prateleira aprovada pelo WIC de Connecticut.

Connecticut WIC
NUTRITION IS JUST the BEGINNING.
APROVADO

- O caixa deve digitalizar todos os itens selecionados. As lojas não podem limitar suas escolhas de marcas aprovadas pelo WIC.
- Lembre-se de usar seus benefícios do WIC antes de qualquer outra forma de pagamento (SNAP, TFA, dinheiro ou cartão de crédito/débito).
- Quando disponível, analise o recibo da transação intermediária antes de confirmar com sim. Se você pagou por um item que deveria ter saído do cartão eWIC, é possível solicitar o reembolso no balcão de atendimento ao cliente antes de sair da loja.
- Para melhor atendê-lo caso tenha problemas para adquirir ou comprar um item, procure um gerente de loja. Se precisar de assistência adicional enquanto estiver na loja, ligue para o escritório estadual do WIC pelo telefone **1-800-741-2142**.

DIREITOS E RESPONSABILIDADES

SEUS DIREITOS:

- O WIC oferece educação nutricional, informações e apoio sobre amamentação e alimentos saudáveis.
- O WIC ajudará você a se conectar com outros recursos que podem ajudar sua família, incluindo HUSKY A/Medicaid, bancos de alimentos locais e serviços de saúde.
- Todas as informações que você fornecer ao WIC serão mantidas em sigilo.
- Se você achar que foi discriminado, poderá registrar uma reclamação.
- Os padrões para participar do Programa WIC são os mesmos para todos, independentemente de raça, cor, nacionalidade, idade, deficiência ou sexo.
- Se você precisar de um intérprete ou serviços para deficientes, peça à equipe do WIC.

SUAS RESPONSABILIDADES:

- Trate os funcionários da loja e do WIC com cortesia e respeito. Se você achar que uma loja, um participante do WIC ou um funcionário está fazendo algo errado, ligue para a agência estadual do WIC pelo telefone 1-800-741-2142.
- Guarde o seu cartão eWIC e o Guia Alimentar em um local seguro.
- Informe as mudanças de endereço e/ou telefone ao escritório do WIC assim que possível.

VOCÊ TEM CONHECIMENTO:

- Para fornecer a você certas referências, podemos precisar compartilhar seu nome e/ou informações de contato com organizações externas. Solicitaremos sua permissão especial quando precisarmos compartilhar seu nome e informações de contato com qualquer pessoa fora do Programa WIC.
- Se você mentir intencionalmente para receber os benefícios do WIC ou se violar as regras do programa, você estará sujeito à suspensão ou desqualificação.
- Não é permitido vender, tentar vender ou distribuir benefícios, alimentos ou fórmulas do WIC. Se fizer isso, você precisará reembolsar o valor dos itens e poderá estar sujeito à suspensão ou desqualificação.
- Publicar itens do WIC em qualquer mídia social, incluindo, mas não se limitando ao Facebook, Craigslist e Ebay, é considerado uma tentativa de venda.

PERGUNTAS

Posso mudar os alimentos relacionados na minha lista de benefícios para a família?
SOMENTE o escritório local do WIC pode alterar seu pacote de alimentos. Se você tiver preocupações ou necessidades especiais, converse com seu nutricionista do WIC antes que seus benefícios sejam emitidos. Eles podem ajustar seu pacote de alimentos.

Preciso comprar tudo o que está listado na minha lista de benefícios para a família?
Seu nutricionista pode adaptar sua lista de benefícios para a família para emitir apenas os alimentos que você vai comprar e usar. Não, você não é obrigado a comprar tudo da sua Lista de Benefícios para a Família. Incentivamos a fazer compras com responsabilidade e comprar apenas os alimentos que você sabe que usará.

E se eu ficar sem comida e já tiver usado todos os meus benefícios do WIC?
O Programa WIC destina-se apenas a "complementar" sua dieta. Os alimentos que você recebe no WIC não se destinam a atender a todas as suas necessidades nutricionais. Você precisará comprar alimentos adicionais por conta própria. Seu escritório local pode ajudá-lo a encontrar programas adicionais de assistência alimentar, se necessário.

Posso economizar benefícios que não usei para o próximo mês?
Não. Os benefícios expiram à meia-noite da data de vencimento encontrada em cada recibo.

Posso participar de mais de um Programa WIC ao mesmo tempo?
Não.

O que acontece se eu me mudar?
Tente entrar em contato com o escritório local do WIC antes de se mudar. Eles podem fornecer informações de transferência para você levar ao escritório do WIC em sua nova região.

De acordo com a lei federal de direitos civis e os regulamentos e políticas de direitos civis do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA), o USDA, suas Agências, escritórios e funcionários, e instituições que participam ou administram programas do USDA estão proibidos de discriminar com base na raça, cor, nacionalidade, sexo, deficiência, idade ou represália ou retaliação por atividades anteriores de direitos civis em qualquer programa ou atividade conduzida ou financiada pelo USDA.

Pessoas com deficiência que requerem meios alternativos de comunicação para obter informações sobre o programa (por exemplo, Braille, letras grandes, fita de áudio, linguagem de sinais americana, etc.), devem entrar em contato com a Agência (estadual ou local) onde se candidataram aos benefícios. Indivíduos surdos, com deficiência auditiva ou com deficiência de fala podem entrar em contato com o USDA por meio do Serviço Federal de Retransmissão pelo telefone (800) 877-8339. Além disso, as informações do programa podem ser disponibilizadas em outros idiomas além do inglês.

Para registrar uma reclamação de discriminação no programa, preencha o Formulário de Reclamação de Discriminação no Programa do USDA, (AD-3027) encontrado on-line em: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf, e em qualquer escritório do USDA, ou escreva uma carta endereçada ao USDA fornecendo todas as informações solicitadas no formulário. Para solicitar uma cópia do formulário de reclamação, ligue para (866) 632-9992. Envie seu formulário preenchido ou carta para o USDA por:

(1) Correio: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; ou

(3) e-mail: program.intake@usda.gov.
Esta instituição é um empregador que oferece oportunidades iguais.

Connecticut WIC

NUTRITION IS JUST *the* BEGINNING.