



Modèl Manje pou Granmoun

	ELEMAN KI NAN REPA YO	PWODWI ALIMANTÈ	KANTITE MINIMÒM OBLIGATWA
MANJE MATEN <i>Toulè 3 eleman sa yo dwe sèvi</i>	Lèt¹	Lèt ki san grès oswa ki pa gen anpil grès (1%)	1 tas
	Legim/Fwi²	Legim, Fwi oswa tou de oswa Ji 100%	1/2 tas
	Sereyal/Pen^{3,4,5,7}	Pen, Pwodwi ki fèt ak pen, Pat alimantè, Sereyal, elatriye.	Ekivalan 2 ons
TI GOUTE <i>Chwazi 2 eleman diferan nan 5 sa ki nan lis la</i>	Lèt	Lèt ki san grès oswa ki pa gen anpil grès (1%)	1 tas
	Legim	Legim oswa Ji 100%	1/2 tas
	Fwi	Fwi oswa Ji 100%	1/2 tas
	Sereyal/Pen	Pen, Pwodwi ki fèt ak pen, Pat alimantè, Sereyal, elatriye.	Ekivalan 1 ons
	Vyann/Lèt pwodwi ki ranplase vyann (gade nan lis anba a)	Vyann mèg, Volay oswa Pwason oswa Fwomaj Kaye oswa Yogout	1 ons 2 ons 4 ons
MANJE MIDI OSWA SOUPE <i>Yo dwe sèvi toulè 5 eleman sa yo</i>	Lèt	Lèt ki san grès oswa ki pa gen anpil grès (1%)	1 tas
	Legim	Legim oswa Ji 100%	1/2 tas
	Fwi⁶	Fwi oswa Ji 100%	1/2 tas
	Sereyal/Pen	Pen, Pwodwi ki fèt ak pen, Pat alimantè, Sereyal, elatriye.	Ekivalan 2 ons
	Vyann/Lèt pwodwi ki ranplase vyann	Vyann mèg, Volay oswa Pwason oswa	2 ons
		Tofou oswa	1/2 tas
		Pwa Sèch ki Kwit, Pwafrans oswa Lantiy oswa	1/2 tas
		Manba, Bè Ki Fèt ak Nwa ansanm ak Soya, lòt Bè Ki Fèt ak Nwa oswa ak Grenn oswa	4 Gwo Kiyè
		Pistach, Nwa oswa Grenn oswa	2 ons
		Ze oswa	1 gwo
Fwomaj Kaye oswa		4 ons	
Fwomaj oswa	2 ons		
Yogout	8 ons		

¹ Yo dwe sèvi lèt omwen yon fwa pa jou pandan yon repa oswa ti goute. Yo ka sèvi yogout pandan yon repa oswa ti goute nan plas lèt. Nan lè manje midi a, yo dwe sèvi yogout oswa lèt. Nan lè soupe a, ni lèt ni yogout pa nesèsè. Yogout pa ka gen plis pase 12 gram sik pou chak 6 ons

² Pa ka sèvi plis pase yon pòsyon ji 100% pa jou.

³ Nan lè manje maten an, yo ka sèvi vyann/lèt pwodwi ki ranplase vyann nan plas tout eleman sereyal jiska twa fwa pa semèn. Lè w ap sèvi vyann/lèt pwodwi ki ranplase vyann, sèvi ak kantite ki nan lis pou ti goute yo.

⁴ Yo dwe sèvi omwen yon pòsyon sereyal/pen konplè epi ajoute l nan meni an chak jou.

⁵ Yo itilize Ekivalan ons (Ounce Equivalents, oz. eq.) pou detèmine kantite grenn ki admisib. Pou plis enfòmasyon, gade nan *Manje ki Admisib nan Pwogram Alimantè pou Timoun ak Granmoun (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

⁶ Nan lè manje midi oswa soupe, yo ka sèvi yon legim ak yon fwi oswa de (2) legim diferan.

⁷ Etablisman k ap sèvi prensipalman patisipan Endyen Ameriken oswa Natif Alaska yo ka ranplase legim pou satisfè egzijans sereyal yo.