



CONNECTICUT WIC

GUIA DE ALIMENTOS

1 de Outubro, 2017-30 de Setembro, 2018







ÍNDICE

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

3	Direitos & Responsabilidades
4-7	Cereais Frios
7	Cereais Quentes
8-9	Tortilhas
10-11	Pães
12	Arroz Integral
13	Sucos para Crianças
14-15	Sucos para Mulheres
16	Legumes: Ervilhas, Feijões & Lentilhas
17	Manteiga de Amendoim
17	Laticínios, Ovos & Tofu
18-19	Iogurtes
20	Peixe Enlatado
20	Comidas para Crianças
21	Frutas & Vegetais
22-23	Dicas para Compras e WIC
24-25	Perguntas
27	





DIREITOS & RESPONSABILIDADES




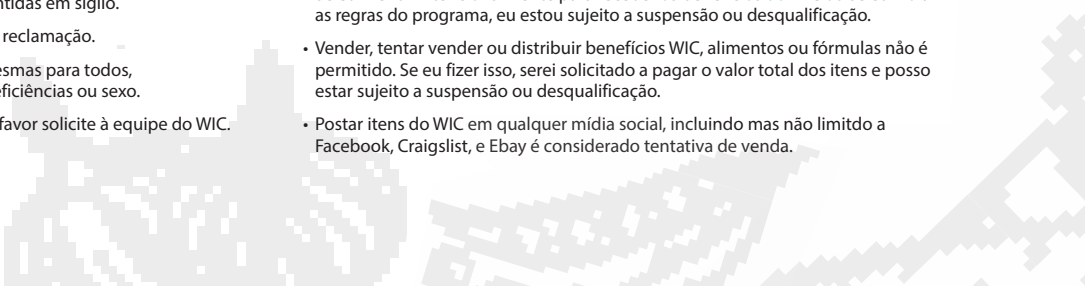
SEUS DIREITOS:

- WIC promove educação nutricional, informação e suporte sobre amamentação e alimentos saudáveis.
- WIC irá ajudá-lo a se conectar com outros recursos que podem ajudar sua família, inclusive o 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 sentir que foi discriminado, você pode apresentar reclamação.
- As condições de participação do programa WIC são as mesmas para todos, independentemente da raça, cor, nacionalidade, idade, deficiências ou sexo.
- Se você precisar de serviço de interprete ou tradução por favor solicite à equipe do WIC.

SUAS RESPONSABILIDADES:


- Tratar o WIC e as pessoas das lojas com cortesia e respeito. Se você sentir que uma loja, um participante ou pessoa da equipe do WIC está fazendo algo errado, ligue para a agência Estadual WIC no número 1-800-741-2142.
- Mantenha seu cartão eWIC e Guia de Alimentos em local seguro.
- Comunique mudanças de endereço e/ou telefone ao escritório da WIC o mais breve possível.

EU ENTENDO QUE:

- A fim de fornecer-lhe certas referências, nós podemos compartilhar seu nome e/ ou informações de contato com organizações externas. Nós iremos solicitar sua permissão especial quando nós precisarmos compartilhar o seu nome e informações de contato com qualquer pessoa fora do programa WIC.
 - Se eu mentir intencionalmente para receber os benefícios do WIC ou se eu violar as regras do programa, eu estou sujeito a suspensão ou desqualificação.
 - Vender, tentar vender ou distribuir benefícios WIC, alimentos ou fórmulas não é permitido. Se eu fizer isso, serei solicitado a pagar o valor total dos itens e posso estar sujeito a suspensão ou desqualificação.
 - Postar itens do WIC em qualquer mídia social, incluindo mas não limitado a Facebook, Craigslist, e Ebay é considerado tentativa de venda.
- 
- 

CEREAIS FRIOS

COMPRE SOMENTE
12 onças ou maior.

 ou # = Sem Glúten

 ou * = 100% Grãos Integrais

GENERAL MILLS



Cheerios



Multi Grain
Cheerios



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



Vanilla
Chex



Cinnamon
Chex

POST



Total



Kix



Honey Kix



Fiber One
Clusters



Dora the
Explorer



Wheaties



Grape Nut
Flakes



Grape Nuts



Bran Flakes



Whole Grain
Honey Crunch



Vanilla
Bunches



Honey
Roasted



Cinnamon
Bunches

MOM BRANDS

KELLOGG'S

SUNBELT BAKERY

QUAKER



Alpha-Bits



Crispy Rice



Frosted Mini
Spooners



Crispix



All-Bran
Complete Wheat
Flakes



Corn
Flakes



Frosted
Shredded
Wheat



Unfrosted
Shredded
Wheat



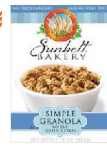
Special K



Rice Krispies



Low Fat
Granola



Simple Grain
Granola



Oat Bran



Life

MARCAS DE LOJAS



BESTYET

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Shredded Wheat*
Nutty Nuggets
Oat Wise
Honey Oats & Flakes
Toasted Oats*



BIG Y

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Shredded Wheat
Toasted Oats



CLEARVALUE

Frosted
Shredded Wheat
Toasted Oats
Corn Flakes



ESSENTIAL EVERYDAY

Frosted Shredded
Wheat
Bran Flakes
Nutty Nuggets
Toasted Oats
Crunchy Oat Squares
Crispy Rice
Corn Flakes
Honey Oats & Flakes
Crunchy Corn Squares



FOODCLUB

Bran Flakes
Corn Flakes
Shredded Wheat
Toasted Oats



GREATVALUE

Corn Flakes
Crisp Rice
Crunchy Oats
Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats
Toasted Corn
Toasted Wheat
Crunchy Honey Oats
Toasted Rice#
Bran Flakes
Crunchy Nuggets
Crunchy Honey Oats
Nutty Nuggets



HY-TOP

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Shredded Wheat
Honey Oat Flakes
Toasted Oats



IGA

Bran Flakes*
Corn Flakes#
Corn Squares#
Crispy Rice#
Rice Squares



Frosted Shredded Wheat*
Unfrosted Shredded Wheat*
Honey Oats & Flakes
Tasteos*
Toasted Oats*
Shredded Wheat*
Rollin Oats



KIGGINS

Crispy Rice



KRASDALE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats




MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat
Honey & Oat Mixers
Toasted Oats

CEREAIS FRIOS

COMPRE SOMENTE 12 onças ou maior.

 ou # = Sem Glúten

 ou * = 100% Grãos Integrais



MY ESSENTIALS

Toasted Oats
Frosted Shredded Wheat



PARADE

Bran Flakes
Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



PICS/PRICECHOPPER

Wheat Bran Flakes*
Corn Flakes
Good Choice
Oat Squares*
Good Choice
Oat Crunch*
Toasted Corn Crisps
Frosted Shredded
Wheat*
Nutty Nuggets*
Toasted Oats



PRICERITE

Corn Squares
Toasted Oats
Bite Size Frosted
Shredded Wheat
Bran Flakes



SHOPRITE

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Honey Oat Clusters
Oats & More with Honey
Frosted Shredded Wheat
Natural Wheat & Barley Nuggets
Shredded Wheat
Toasted Oats



SHURFINE

Bran Flakes
Corn Flakes
Corn Squares
Frosted Shredded Wheat*
Oats & More
Toasted Oats
Wheat Bran Flakes*
Wheat Squares*

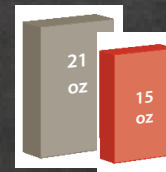
MANEIRAS DE COM- PRAR ATÉ 36 OZ DE CEREAIS



Totals 36 oz.



Totals 36 oz.



Totals 36 oz.

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



SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice

Frosted Shredded
Wheat
Toasted Oats



STOP & SHOP

Bran Flakes*
Crispy Rice
Corn Flakes
Corn Squares
Honey Crunchin' Oats

Frosted Shredded
Wheat*
Nutty Nuggets*
Oat Squares*
Oats & O's*



VALU TIME

Corn Flakes
Fat Free Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat*
Toasted Oats*



WHITE ROSE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats*

CEREALS



Cream of
Rice



Cream of
Wheat



Cream of
Wheat
Whole Grain



Hot Wheat
Cereal



Quaker
Oat Bran Hot
Cereal



Malt-O-Meal
Farina Original



Maypo Vermont
Style Maple
Oatmeal



MOM Original
Hot Wheat
Cereal



Ralston Creamy
Wheat

TORTILHAS

COMPRE SOMENTE

Pacotes de 1 libra ou 16 onças de Tortilhas de Milho ou Trigo Integral.

CHI CHI'S



Milho Branco



Trigo Integral

DON PANCHO



Milho Branco



Trigo Integral

LA FE



Milho

LA BANDERITA



Milho



Milho Integral

LA POBLANITA



Milho

MAYAN FARMS



Milho Integral

MISSION



Milho

MISSION



Milho Integral

ORTEGA



Milho Integral

PEPITO



Milho Integral



Milho

QUESOLARICURA



Milho Branco

TROPICAL



Trigo Integral



TACOS FÁCEIS DE TOFU

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 8 tortilhas de milho | 1 pimentão vermelho |
| 1 lb. de tofu extra firme | 1 pimentão amarelo |
| 1 cebola média | coentro (opcional) |

MODO DE PREPARO

1. Tempere o tofu com sal, pimenta e tempero para tacos (se quiser) e cozinhe na frigideira até ficar crocante.
2. Enquanto cozinha, corte a cebola e os pimentões.
3. Adicione a cebola e os pimentões ao tofu. Saltear por cerca de 15 minutos.
4. Em uma frigideira separada, esquente as tortilhas ao quanto desejar.
5. Coloque a mistura de tofu e vegetais dentro da tortilha. Finalize com o coentro.

BIG Y

Trigo Integral

FOOD CLUB

Trigo Integral

IGA

Trigo Integral

KEYFOODS

Trigo Integral

MY ESSENTIALS

Trigo Integral

NATURE'S PROMISE

Trigo Integral
Milho Integral

SHOPRITE

Trigo Integral

STOP & SHOP

Milho Branco
Trigo Integral
Milho Amarelo

PAO

COMPRE SOMENTE

100% Trigo Integral/ Pão Integral* . pacote de 1 libra ou 16 onças.

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

PASYSROEL



Trigo
Integral

PENN STREET



Trigo
Integral

PEPPERIDGE FARM



100% Trigo
Integral
Bem Fino



Trigo Integral
Moido em Pedra



Trigo Integral
Light



Centeio Integral
Judeu*



7 Grãos
Light

SARALEE



100% Trigo
Integral

STERN'S



Trigo
Integral

SUNBEAM — WEIGHTWATCHERS — WINDMILL FARMS — WONDER — BEST YET — BIG Y — CENTRAL — MARKETCLASSICS



Trigo
Integral



Trigo
Integral



Multi-Grãos*



Menzanos
Moido em Pedra



Hamotze
Moido em Pedra



Trigo
Integral



Trigo
Integral



Trigo
Integral



Trigo
Integral

ESSENTIAL —
EVERYDAY



Trigo
Integral

GREAT VALUE



100% Trigo
Integral

KEY FOODS



Trigo
Integral

NATURE'S —
HARVEST



Trigo
Integral

SHOPRITE



Trigo
Integral

STOP & SHOP



Trigo
Integral



Trigo
Integral
com Linhaça



Trigo Integral
sem adição
de Sal

NÃO COMPRE

Bagels, pão caseiro,
pão branco, pães da
padaria da loja

MASSAS

COMPRE SOMENTE

- Pacote de 1 libra ou de 16 onças
- 100% Trigo Integral/ Massa Integral

BARILLA



Trigo Integral
Grãos Integrais

GIA RUSSA



Trigo Integral

HODGSONMILL • HEALTHY HARVEST



Trigo Integral



Trigo Integral

RONZONI

SHOPRITE



100% Trigo
Integral

SHURFINE



Trigo Integral

ESSENTIALEVERYDAY



Trigo Integral

FULLCIRCLE



Trigo Integral
Orgânico

LUIGIVITELLI



Trigo Integra

DELALLO



Trigo Integra
Orgânico

RACCONTO



Trigo Integra



ARROZ CASTANHO

COMPRE SOMENTE

- Pacote/caixa de 1 libra ou 14-16 onças
- Arroz Castanho Integral

NÃO COMPRE

Arroz branco, arroz temperado, arroz em massa, arroz orgânico



BESTYET
Grão Longo
Instântaneo

C&F
Longo para Cozinhar na
Embalagem/ Grão Curto
Instântaneo

CAROLINA
Arroz Castanho

GOYA
Arroz Castanho

MAHATMA
Arroz Castanho

MINUTE
Arroz Castanho

RICELAND
Natural

SUCCESS
Arroz Castanho

UNCLEBEN'S
Grão Integral Natural
Instântaneo e Rápido
Grão Integral para Cozinhar na Embalagem
Grão Integral Natural
BIG Y
Instântaneo

ESSENTIALEVERYDAY

Arroz Castanho

FOODCLUB
Cozinhar

GREAT VALUE
Arroz Castanho

IGA
Grão Longo
Instântaneo

MARKETPANTRY
Arroz Castanho

MYESSENTIALS
Arroz Castanho

PICS/PRICECHOPPER
Cozinhar na

SIGNATUREKITCHENS
Arroz Castanho

SHURFINE
Arroz Castanho
Arroz Castanho Instântaneo

STOP & SHOP
Cozinhar na

Instântaneo

WHITEROSE
Arroz Castanho

ARROZ COM TOMATE & PARMESÃO



INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz grão longo
- 1 lata de 14 onças de tomate em cubos
- ½ xícara de queijo Parmesão ralado
- ¼ xícara de manjeriço (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande combine 1½ xícaras de água, arroz e ½ colher de chá de sal e deixe ferver.
2. Após iniciar a fervura, misture umavez, reduza a temperatura, cubra e deixe fervendo até a água ser absorvida - por volta de 18 minutos.
3. Adicione os tomates e o queijo ao arroz.
4. Tire do calor do fogão, cubra e deixe descansar por 5 minutos.
5. Coloque o manjeriço antes de servir.

SUCOS PARA CRIANÇAS

COMPRE SOMENTE

garrafas de 64 onças. 100% suco, pelo menos 120% Vitamina C.

MAÇÃ

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

CEREJA

Juicy Juice
Welch's

MIX DE SUCOS

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

MANGA

Juicy Juice
Welch's

LARANJA

64 ou 128 onças

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

Somente com pouco sódio
Essential Everyday
Campbell's

SUCO DE VEGETAIS

Somente com pouco
sódio
Essential
Everyday
PICS/Price
Chopper
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 Sucos



FOOD CLUB

Maçã
Uva Branca
Suco de Toranja/Misturas
Abacaxi
Uva Roxa



GREAT VALUE

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa
Todas as Misturas de Sucos



HARVEST CLASSIC

Maçã



HY-TOP

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa



IGA

Maçã
Uva Branca
Suco de Toranja/Misturas
Uva Roxa
Todas as Misturas de Sucos



KRASDALE

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa



MARKETPANTRY

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa
Todas as Misturas de Sucos



PARADE

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa
Suco de Toranja/Misturas



PICS/PRICE CHOPPER

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa
Suco de Toranja/Misturas
Abacaxi
Uva Branca
Uva Roxa
Todas as Misturas de Sucos



SAVE-A-LOT/RUBYKIST

Maçã
Abacaxi



SHOP RITE

Maçã
Uva Branca
Suco de Toranja/Misturas
Uva Roxa



SHURFINE

Maçã
Uva Branca
Suco de Toranja/Misturas
Uva Roxa



SIGNATURE KITCHENS

Maçã



STOP & SHOP

Maçã
Uva Branca
Uva Roxa
Suco de Toranja/Misturas
Todas as Misturas de Sucos



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

SUCOS PARA MULHERES

CONCENTRADOS CONGELADOS

11.5-12 onças, 100% suco,
pelo menos 120% de Vitamina C

MISTURAS DE SUCOS

11.5-12 onças 100% suco,
pelo menos 120% de Vitamina C

- Todos os Dole 100% Juice Flavors
- Great Value
- Langers
- Market Pantry
- Old Orchard
- Welch's 100% (tampa amarela)

NÃO-CONGELADOS

Todas as variedades

	MAÇÃ	UVA	TORANJA	LARANJA	ABACAXI
Best Yet	✓	✓	✓	✓	
Dole			✓	✓	✓
Clear Value	✓		✓	✓	
Food Club ✓		✓	✓		
Great Value	✓	✓	✓	✓	
HY-TOP	✓		✓	✓	
IGA	✓		✓	✓	
Langers	✓	✓	✓	✓	✓
Market Pantry	✓	✓	✓	✓	✓
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓
Parade	✓		✓	✓	
Price Chopper	✓		✓	✓	
Seneca	✓	✓	✓	✓	
ShopRite ✓		✓	✓		
Shurfine	✓		✓	✓	
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓	
Tipton Grove	✓		✓	✓	
Tree Top	✓		✓	✓	
Valu Time ✓		✓	✓		
Welch's		✓	✓	✓	

TODOS OS SUCOS NÃO COMPRE

coquetéis de sucos, bebidas, drinks
ou sucos com adição de açúcares ou
adoçantes

LEGUMES: ERVILHAS, FEIJÕES & LENTILHAS



ERVILHAS SECAS, FEIJÕES, LENTILHAS

COMPRE SOMENTE

Pacotes de 1 lb (16 onças)



PODE COMPRAR:

Qualquer variedade de Ervilhas, Feijões ou Lentilhas secas

FEIJÕES E ERVILHASE

COMPRE SOMENTE

Latas de 15-16 onças

PODE COMPRAR:

Natural ou Vegetariano



NÃO COMPRE

Itens com adição de açúcar, gorduras, óleos, vegetais, frutas ou carnes, feijões cozidos

MANTEIGA DE AMENDOIM

PODE COMPRAR:

potes de 16-18 onças

Crème ou Pasta suave sem sabor são permitidos



NÃO COMPRE

Saborizados, orgânicos

LACTICÍNIOS, OVOS & TOFU

LEITE

Tamanho e tipo para compra mostrado na lista de Benefícios para Família WIC

PODE COMPRAR:

- Desnatado (sem gordura)
- 1% (pouca gordura)
- 2% (gordura reduzida)
- Integral

NÃO COMPRE

Soro de Leite, orgânico, leite saborizado, leite cru

PODE COMPRAR:

LEITE DE SOJA

64 onças/ Meio galão, refrigerado



SILK
Original

8THCONTINENT
Original

PACIFIC ULTRA SOY
Original
(longa vida, 32 oz)

LEITE DE CABRA

Meyenberg (enlatado-líquido ou em pó)

MAIS OPÇÕES DE LEITE

- Lactosa Reduzida/ Sem Lactosa , 64 oz/Meio Galão
Desnatado, 1%, 2%, Integral
- Leite Evaporado, lata de 12 onças
Sem Gordura, 2%, Integral
(Com adição de Vitamina D)
- Leite Kosher
Desnatado, 2%, Integral
- Leite em Pó Desnatado

LEITE UHT

Longa Vida,
Sem Sabor
1%, 2%, Integral



QUEIJO

COMPRE SOMENTE

Pacote de 8-16 onças

PODE COMPRAR:

- Americano
- Colby
- Cheddar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Mozzarella Sem Gordura, pré empacotado: Calabro, Polly-O

NÃO COMPRE



Deli, Fatias embaladas individualmente, queijo ralado ou de corda, alimento de queijo, produtos com queijo, cream cheese ou queijo cottage, importado, saborizado, orgânico

OVOS

CUALQUER

PODE COMPRAR:

Grandes, cartela de 1 dúzia. Branco ou marrom

NÃO COMPRE



- Orgânico



TOFU

PODE COMPRAR:

pacote de 8-16 onças, Natural

Para receber o benefício cheio da compra do tofu, compre pacotes de 8 ou 16 onças.

NASOYA

Em Cubos, Super Firme, Firme, Levemente Firme, Macio, Super Firme em Cubos

AZUMAYA

Firme, Extra Firme

NATURE'SPROMISE

Firme, Extra Firme

IOGURTE

PODE COMPRAR: somente containers de 1 QUARTO

IOGURTE

- Somente Natural ou de Baunilha
- Desnatado ou Light
- Iogurte de Leite Integral (para crianças de 1-2 anos)

NÃO COMPRE

Iogurte grego, iogurte orgânico, com adoçantes artificiais

SEMI DESNATADO /

Axelrod*	Green Mountain Creamery*
Best Yet	J & J Kosher
Big Y	Lala
Brown Cow	La Yogurt
Butterworks Farm*	La Yogurt Probiotic*
Cabot	Lucerne Dairy Farms
Coburn Farms	Market Pantry
Cream O Land	Mountain High
Crowley	My Essentials
Dannon	PICS/Price Chopper
Dannon All Natural*	Price Rite
Dannon Light & Fit	ShopRite*
Desi Natural Dahi*	Shurfine
Essential Everyday	Stop & Shop
Fit & Active	Stonyfield Farm Smooth*
Food Club	Super A
Friendship	Yoplait
Great Value	Yoplait Grande

*tambem disponivel em iogurte integral

PEIXE ENLAT-

PARA ALGUMAS CATEGORIAS DE MULHERES GESTANTES OU LACTANTES

Embalados em água ou óleo. Adição de molhos sauces ou sabores são permitidos.

ATUM

lata de 5 onças - Somente Light em pedaços

SARDINHAS

lata de 3.75 onças

SALMÃO

latas de 6-15 onças



COMIDA PARA CRIANÇAS

CEREAIS INFANTIS

SOMENTE BEECH-NUT
(SECO) Vasilhas ou caixas de
8 onças
Arroz, Aveia, Multi Grãos



NÃO COMPRE

Itens com adição de frutas,
torradas, fórmula

FRUTAS E VEGETAIS PARA

SOMENTE BEECH-NUT CLASSICS

Somente potes de 4 onças
Estágio 2
Natural ou Mix de frutas e vegetais

Maçã e Cereja
Apricot, Pera e Maçã
Maçã, Manga e Kiwi
Pera e Framboesa
Banana e Morango
Maçã e Banana
Maçã e Blueberry
Maçã, Pera e Blueberry
Milho e Batata Doce
Pera e Abacaxi
Vegetais do Campo

NAO COMPRE

• Orgânico, com adição de açúcar ou saquinho



Mix de Vegetais
Banana e Mix de Berries
Maçãs
Bananas Chiquita
Peras
Manga
Pêssego
Abobrinha
Batata doce
Cenoura Doce
Ervilha Doce
Vagem

CARNE PARA CRIANÇAS

SOMENTE PARA ALGUMAS CATEGORIAS DE LACTENTES



SOMENTE BEECH-NUT CLASSICS

Pote de 2.5 onças, Estágio 1

PODE COMPRAR:

- Carne & Caldo de Carne
- Frango & Caldo de Frango
- Peru & Caldo de Peru

NÃO COMPRE

Bastões de Carne, refeições, graduados,
carne orgânica, refeição de carne para bebês
com adição de ingredientes como açúcar, sal,
arroz, massas, frutas, vegetais



FRUTAS FRESCAS & VEGETAIS

- O benefício sobre as Frutas e Vegetais terá o máximo valor em dólar , mostrado em sua Lista de Benefícios para a Família WIC.
- Se a sua compra de frutas e vegetais custar mais do que o máximo valor em dólar, você tem a opção de pagar a diferença em dinheiro, EBT, SNAP ou outra forma de pagamento aceita na loja.
- Se a sua compra de frutas e vegetais custar menos do que o máximo valor em dólar, seu saldo permanecerá no seu

PODE COMPRAR:

- Qualquer variedade
- Integral, pré cortados, frutas & vegetais ralados ou empacotados - vendidos por pedaço, por peso ou em pacote.
- Todos os tipos de batatas frescas
- Saladas/mix de folhas embalados

NÃO COMPRE

~~~~~  
itens de Salada em barra,  
bandejas para festas, cestas de  
frutas, frutas secas, aperitivos  
defrutas



### FRUTAS & VEGETAIS CONGELADOS

#### PODE COMPRAR:

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

#### NÃO COMPRE

Itens com adição de adoçantes, azucar, adição de gorduras/ óleos, batatas fritas, hash browns, batata empanada, outras formas de batata. Não deve ser embalada com molho, massa ou arroz.

### FRUTAS & VEGETAIS ENLATADOS

#### PODE COMPRAR:

- Qualquer marca e tamanho
- Deve ser embalada em água ou suco
- Pode ser natural ou com pouco sódio

### MOLHO DE TOMATE EMLATADO

- Molho de Tomate Simples/Molho de Spaguetti



#### NÃO COMPRE

Itens com adição de adoçantes, azucar, caldas, adição de gorduras/ óleos, sal, (frutas), molho de cranberry, recheios de torta, coquetéis de fruta, conservas (vegetais), cremes ou molhos de vegetais vegetais, azeitonas é

# DICAS PARA COMPRAS eWIC



1. Seu cartão eWIC somente é aceito nos vendedores autorizados e não pode ser usado em nenhum outro Estado. Para ter uma lista atualizada dos vendedores autorizados WIC pergunte a equipe de sua agência local, visite [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic) sob a guia Varejistas ou ao aplicativo WICShopper e clique em WIC vendedores.
2. Esta Guia de Alimentos contém a lista dos itens aprovados pelo WIC. Os benefícios são específicos para a necessidade do participante. Assim sendo, nem todos os produtos listados no Guia de Alimentos são elegíveis para compra.

Por exemplo: Embora o Guia de Alimentos tenha leite integral como um item aprovado pelo WIC, se você tiver uma criança de dois anos ou mais você somente poderá comprar leite 1% ou leite desnatado para aquela criança.

3. Nem todos os alimentos aprovados pelo WIC podem aparecer neste livreto. Para ter certeza que um item é aprovado pelo WIC vá até o aplicativo WICShopper e use a opção para Escanear o Código de Barras. Para identificar os alimentos aprovados pelo WIC na loja, procure o selo de aprovação do Connecticut WIC.



**APROVADO**

4. O caixa deve escanear todos o seus itens selecionados.
5. Se você tiver dúvidas ou preocupações durante as suas compras, pergunte sempre pelo gerente da loja antes de ir embora. Se você precisar de uma ajuda extra, ligue para a Agência Estadual do WIC no número 1-800-741-2142. Se você estiver com problemas ao comprar um item, para podermos lhe ajudar melhor, você deve ligar para a Agência Estadual enquanto estiver na loja.



# PERGUNTAS





### Eu posso mudar os alimentos listados na minha lista de Benefício para a Família?

SOMENTE o seu escritório WIC local, pode mudar seu pacote de alimentos . Se você tem preocupações ou necessidades especiais, fique certo de conversar com o seu Nutricionista do WIC antes do seu benefício ser emitido. Eles serão capazes de ajustar o seu pacote de alimentos.

### Eu preciso comprar todos os itens inclusos da minha lista de Benefício para a Família?

Não, você não é solicitado a pegar todos os itens da sua Lista de Benefício para a Família. Nós incentivamos que você compre responsavelmente y somente compre os alimentos que você sabe que irá usar.

### E se eu ficar sem comida e eu já tiver usado todo o meu benefício WIC ?

O programa WIC tem a intenção de “complementar” a sua dieta. Os alimentos que você recebe pelo WIC não tem a intenção de fornecer todas as suas necessidades alimentares. Você irá precisar comprar comida por sua conta. O seu escritório local poderá ajudá-lo a encontrar programas de assistência alimentar adicionais se necessário.

### Posso economizar benefícios para o próximo mês que eu não usei?

Não. Os benefícios expiram à meia noite da data de vencimento encontrada em cada recibo.

### Eu posso participar de mais de um programa WIC ao mesmo tempo?

Não.

### O que acontece se eu me mudar?

Tente contatar o seu escritório local do WIC antes de se mudar. Eles poderão lhe dar as informações de transferência para levar ao escritório do WIC na sua nova região.



De acordo com a lei Federal dos direitos civis e regulação dos direitos civis e políticas do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), o USDA, suas Agências, escritórios, e empregados, instituições participantes ou administradoras dos programas da USDA são proibidos de discriminar baseados em raça, cor, nacionalidade, sexo, deficiência, idade, praticar represálias ou retaliações por atividade anterior do direito civil em qualquer atividade ou programa conduzido ou financiado pelo USDA.

Pessoas com deficiências que necessitem meios alternativos de comunicação para informações sobre o programa (ex: Braille, letras grandes, gravações de audição, Linguagem Gestual Americana, etc.), deverão contatar a Agência (Estadual ou local) onde aplicaram para os benefícios. Indivíduos que são surdos, com dificuldade de audição ou com distúrbios de fala podem contatar o USDA através do Serviço de Retransmissão Federal no (800) 877-8339. Adicionalmente, informações sobre o programa podem estar disponíveis em outras línguas além do inglês.

Para prestar queixa de discriminação, complete o formulário de reclamação por discriminação do Programa USDA, (AD-3027) que você encontra online no: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), e no escritório da USDA, ou escreva uma carta endereçada ao USDA e forneça na carta todas as informações solicitadas no formulário. Para solicitar uma cópia do formulário de reclamação, ligue para (866) 632-9992. Envie seu formulário completo ou carta para USDA:

(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) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta instituição é provedora de oportunidades iguais.

