

A PARTIR DE 1º DE OUTUBRO DE 2023  
ATÉ 30 DE SETEMBRO DE 2024

PENNSYLVANIA WIC

# LISTA DE ALIMENTOS

E GUIA DE  
COMPRAS





## Índice

Leite .....	2
iogurte .....	3-4
Derivados de leite/soja .....	5-6
Suco para crianças e mulheres.....	7-8
Cereais .....	9-10
Frutas/Vegetais .....	11
Leguminosas (Grãos)/peixe enlatado....	12
Ovos/manteiga de amendoim .....	13
Grãos integrais.....	14-16
Alimentos infantis .....	17-18

## Dicas de compras com o seu cartão eWIC

- Os seus benefícios ficam disponíveis no início do mês, às 00:01, e terminam às 23h59, no final do mês.
- Você não precisa comprar todos os alimentos de uma só vez. Compre o que precisar, quando precisar.
- Os benefícios que não forem usados **NÃO** acumulam para o próximo período de benefícios.
- Saiba o seu saldo de benefícios. Guarde o seu último recibo ou verifique em "My benefits", no aplicativo WICShopper.
- Cupões e promoções de loja ("compre um, receba um grátis") podem ser usados com o seu cartão eWIC.

# No check-out:

- 1 Os alimentos que estão sendo comprados com o seu cartão eWIC devem estar incluídos no seu saldo de benefícios WIC.
- 2 Antes de qualquer alimento ser digitalizado, diga ao operador do caixa que você está usando um cartão eWIC.
- 3 Insira seu cartão no leitor de cartões e siga as instruções. O sistema solicitará que você insira seu PIN.
- 4 O operador do caixa digitalizará os itens para confirmar se são aprovados pelo WIC e estão incluídos nos benefícios da sua família.
- 5 Você deverá revisar e aprovar o que deseja comprar antes da compra ser finalizada. **O operador do caixa deve solicitar que você analise o recibo de resgate antes de você aprovar a compra.**
- 6 **NÃO retire o seu cartão antes do sistema liberar!**
- 7 Os alimentos que você comprar serão removidos do seu cartão eWIC e você receberá um recibo de saldo final do WIC mostrando o que resta.
- 8 Sempre guarde os recibos do WIC caso você tenha algum problema na loja OU se você não tiver o aplicativo WICShopper baixado. O recibo de saldo final mostra os alimentos disponíveis para sua família. O aplicativo WICShopper demora 48 horas para atualizar.
- 9 Não se esqueça de guardar todos os seus recibos caso você tenha algum problema na loja. A clínica do WIC precisará dar uma olhada neles!



## Segurança do cartão eWIC

---

- Proteja seu cartão. Mantenha ele seguro!
- Memorize seu PIN.
- NÃO forneça seu PIN a ninguém que não seja um representante do WIC treinado.
- NÃO descarte seu cartão eWIC quando já tiver usado todos os benefícios.
- Se o seu cartão for perdido ou roubado ou não funcionar na loja, entre em contato com sua clínica WIC local.

# Leite

## GALÕES OU MEIO GALÕES

### QUALQUER MARCA

- Baixo teor de gordura (1% ou 0,5%) ou desnatado, a menos que o leite integral ou semidesnatado (2%) esteja no seu saldo de benefícios do WIC. O leite acidófilo é permitido. O leite kefir e UHT, somente se você tiver um quarto de galão no seu saldo de benefícios do WIC.
- O leite sem lactose, kosher, evaporado ou em pó pode ser comprado se estiver no seu saldo de benefícios do WIC.

### NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- Leite aromatizado
  - Leitelho
    - Leite de cabra
      - Leite orgânico
      - Leite em garrafa de vidro
      - Leite ultrafiltrado
      - Leite com adição de:
        - Cálcio
        - Proteína
        - Esteróis vegetais
        - Vitamina C
        - Ômega-3s



**EXCEÇÃO:** Você pode comprar um quarto de galão de leite **apenas** se estiver incluído no seu saldo de benefícios do WIC.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Sirva leite, queijo ou iogurte sem gordura (desnatado) ou com baixo teor de gordura (1%) nas refeições e lanches. Eles estão repletos de vitaminas, minerais e proteínas para fortalecer ossos, dentes e músculos.

# Iogurte

## APENAS EMBALAGENS DE 32 ONÇAS

TIPO ESPECIFICADO NO SALDO DE BENEFÍCIOS DO WIC -  
*INTEGRAL, SEMIDESNATADO OU DESNATADO*

### INTEGRAL



Plain



All Natural Plain,  
Strawberry, Vanilla



Plain, Greek  
Plain



Greek Vanilla,  
Greek Plain



Greek Plain



Greek Plain



Plain, Vanilla



Plain, Vanilla,  
Strawberry



Plain



Plain



Greek Vanilla,  
Greek Plain



Plain



Probiotic  
Plain, Greek  
Plain

### SEMIDESNATADO



Vanilla



Plain, Vanilla

A SHOPRITE® BRAND  
bowl & basket.

Plain



Plain, Vanilla



Plain, Strawberry,  
Vanilla, Blueberry



Strawberry



Plain



Peach, Strawberry,  
Strawberry Banana,  
Vanilla



Plain



Plain,  
Strawberry,  
Vanilla



Plain, Vanilla



Greek Plain



Blended Blueberry,  
Plain, Strawberry,  
Vanilla



Plain, Peach,  
Strawberry,  
Blueberry, Greek  
Plain, Greek Vanilla



Harvest Peach, Strawberry, Strawberry  
Banana, Vanilla, Blueberry, GoGurt  
(1\*16- 2 oz tubes OR 2\*8-2 oz)  
Todos os sabores





## DESNATADO



Plain, Vanilla



Plain, Light & Fit  
Greek Plain



Plain, Greek Plain,  
Greek Vanilla



Plain, Vanilla,  
Greek Vanilla,  
Greek Plain



Plain, Greek Plain,  
Greek Vanilla,  
Greek Strawberry



Plain



Plain, Greek  
Vanilla, Greek Plain



Greek Plain,  
Greek Vanilla



Plain, Vanilla,  
Greek  
Strawberry,  
Greek Vanilla,  
Greek Plain



Plain



Plain,  
Vanilla Bean,  
Sweetened  
with Honey,  
Sweetened  
with Maple



Greek Plain,  
Greek  
Strawberry,  
Greek Vanilla



Plain



Plain, Vanilla

## IOGURTE KOSHER DESNATADO

Deve estar incluído no saldo de benefícios do WIC



Greek Plain,  
Kosher Greek  
Vanilla



Plain



Plain



Greek Plain,  
Greek Vanilla

## NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- iogurtes com mistura de ingredientes, como:
  - Granola
  - Pedacos de doces
  - Mel
  - Nozes
- orgânicas
- iogurtes líquidos
- iogurtes com
- adoçantes não nutritivos



# Queijo

APENAS EMBALAGENS DE 8 OU 16 ONÇAS

## QUALQUER MARCA

- Queijo americano (Processado pasteurizado)
- Cheddar
- Cheddarella
- Colby (Longhorn)
- Cojack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Munster
- Provolone
- Suíço

## FORMATOS

### PERMITIDOS:

- Pedaco
- Fatiado
- Ralado
- Palito
- Tiras



Eles podem ser normais, semigordos, magros ou desnatados, com baixo colesterol, sem lactose, com baixo teor de sódio ou enriquecidos com cálcio. Os queijos devem estar marcados com o peso, tipo e preço. O queijo kosher deve estar presente no seu saldo de benefícios do WIC.

## NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- Em cubos
- Fatias embaladas individualmente
- Importado
- Em balcão refrigerado
- Alimentos de queijo
- Imitação de queijo
- Queijo defumado
- Produtos ou cremes de queijo
- Queijo orgânico
- Queijo com ingredientes adicionados
- Queijo embalado com água

**1 LIBRA  
DE QUEIJO**  
(16 oz)

=

**1/2  
LIBRA**  
(8 oz)

**1/2  
LIBRA**  
(8 oz)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

O cálcio e a vitamina D atuam em conjunto para proteger os ossos. O cálcio ajuda a formar e manter os ossos, e a vitamina D ajuda o corpo a absorver o cálcio de forma eficaz.

# Produtos de soja

DEVEM ESTAR INCLuíDOS NO SEU SALDO DE BENEFÍCIOS DO WIC

## BEBIDAS DE SOJA

EMBALAGENS DE 32 OU 64 ONÇAS



Pacific - Ultra Soy  
*Original*  
Não precisa de refrigeração



8th Continent  
*Original or Vanilla*  
Refrigerado



Silk  
*Original*  
Refrigerado ou  
Não precisa de refrigeração



Great Value  
*Original*  
Refrigerado

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:** Qualquer outra marca ou sabor de bebida de soja

## TOFU

APENAS EMBALAGENS DE 8 OU 16 ONÇAS



Azumaya  
*Extra Firm, Firm, Silken*



House Foods  
*Premium Medium Firm, Firm, Organic Super Firm Extra Firm*



Nasoya  
*Organic Silken, Organic Super Firm*



Soy Boy  
*Firm*



O Organics  
*Cubed (8 oz), Super Firm*



Franklin Farms  
*Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft*



Nature's Soy  
*Firm, Soft*

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:** Qualquer outra marca ou tipo de tofu

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL -

A soja é um alimento rico em nutrientes que contém proteínas completas, carboidratos, fibras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais importantes para uma boa saúde. Se escolher produtos de soja, talvez você precise de outras fontes de cálcio e vitamina D na sua dieta.



# Suco PARA CRIANÇAS

## APENAS GARRAFAS OU CAIXAS DE 64 ONÇAS

SUCO 100% PASTEURIZADO



Tomato, Low Sodium  
Tomato, Low Sodium  
V8, V8, Spicy Hot V8



Todos os  
sabores



Pineapple



Apple, Grape, White  
Grape, Orange,  
Vegetable Juice



Sucos 100%, Sabores  
Sesame Street.

Não permitidos:

Itens "Cranberry Juice  
and More" e "Fruitables"



Apple, Apple Cherry,  
Apple Mango,  
Apple White Grape,  
Sensibles Apple



Todos os sabores,  
com exceção dos  
sabores premium



Apple



Todos os sabores, com  
exceção de Ruby  
Red Grapefruit



Apenas sucos 100% são  
permitidos, bebidas à  
base de suco não  
são permitidas.

Apple, Concord  
Grape, Cranberry  
Blackberry;  
Cranberry Cherry,  
Cranberry Concord  
Grape, Cranberry  
Mango, Cranberry  
Pineapple, Cranberry  
Pomegranate,  
Cranberry Raspberry,  
Cranberry, Cranberry  
Watermelon,  
Cranberry Elderberry

Cranberry, Cranberry  
Grape, Cranberry  
Raspberry, Cranberry  
Blackberry, Cranberry  
Pomegranate,  
Cranberry Mango,  
Pomegranate  
Blueberry, Blueberry  
Blackberry Acai,  
Cranberry Cherry,  
Raspberry Blueberry



Purple, Red or White  
Grape Juice, White  
Grape Peach, White  
Grape Cherry, Orange  
Pineapple Apple

### MARCAS DE LOJAS

	MAÇÃ	UVA	UVA BRANCA	CRANBERRY	ABACAXI	VEGETAIS	TOMATE	PÉRA	GRAPFRUIT
Best	●	●	●	●	●	●	●		
Yet Bowl & Basket	●	●	●	●	●	●	●		
Essential Everyday	●	●	●	●	●	●	●		
Food Club	●	●	●	●	●	●	●		
Food Lion	●	●	●	●	●	●	●		
Freedoms Choice	●	●	●	●	●	●	●		
Giant	●	●	●	●	●	●	●		
Giant Eagle	●	●	●	●	●	●	●		
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●	
IGA	●	●	●	●	●	●	●		
Parade	●	●	●	●	●	●	●		
Pics by Price Chopper	●	●	●	●	●	●	●		
Signature Select	●	●	●	●	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●	●	●		
Topps	●	●	●	●	●	●	●		
Weis	●	●	●	●	●	●	●		

SUCOS DE LARANJA DE QUALQUER MARCA  
A Vitamina D e o cálcio são permitidos.

### NÃO É PERMITIDO COMPRAR: APLICA-SE A TODOS OS SUCOS

- Cidras
- Coquetéis
- Suco orgânico
- Sucos com:  
- Adoçantes  
- não nutritivos
- Betacarotenos
- Corantes alimentares
- Adição de açúcares

# Suco PARA MULHERES

## CONCENTRADO CONGELADO DE 11,5-12 ONÇAS

SUCO 100% PASTEURIZADO



Todos os sabores



Winter Blend,  
Spring Blend,  
Summer Blend,  
Autumn Blend,  
Pineapple,  
Grape, Apple,  
Orange



Apple



All flavors

SUCOS DE  
LARANJA DE  
QUALQUER MARCA  
A Vitamina D e o  
cálcio são permitidos.

### MARCAS DE LOJAS

Always Save  
Best Choice  
Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Freedoms Choice  
Giant  
Giant Eagle  
Great Value  
Pics by Price Chopper  
Red & White  
Signature Select  
Tipton Grove  
Tops  
Weis

MAÇÃ

LUA

ABACAXI

LUA BRANCA

## GARRAFAS DE 48 ONÇAS

SUCO 100% PASTEURIZADO



Apple, Cranberry  
Apple, Cranberry  
Blend, ou Cranberry  
Raspberry



Apple



Apple



Todos os sabores



Orange



Traditional Cranberry



Apple, Orange, Pineapple,  
Grape, White Grape



Apple

**O CÁLCIO E AS VITAMINAS C E D SÃO PERMITIDAS.**

*Não são permitidas outras vitaminas ou minerais.*

- Gaseificação
- Omega-3s
- Vitamina A

- Vitamina E
- Alcool
- Fibra

- DHA
- ARA

# Cereais

Cereal frio embalagens de 12-36 oz | Cereal quente embalagens de 9,8 - 36 oz *Estão disponíveis opções sem glúten, procure pelo símbolo GF na embalagem ou fale com o nutricionista do WIC.*

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:** Qualquer outra marca, tipo ou tamanho de cereal, ou cereais orgânicos.



Hot Wheat



Original, Butter



Instant, Original



Instant-Original,  
1 or 2.5, Whole Grain



Whole  
Grain



Original or Flakes



Hot Wheat Cereal,  
Coco Wheats



Regular or  
Multigrain



Corn, Rice,  
Wheat, Cinnamon,  
Blueberry



Honey  
Clusters



Wheat Bran Flakes



Cinnamon, Brown  
Sugar, Honey Nut,  
Golden Maple



Original,  
Protein Touch of  
Cinnamon



Original Bite Size and  
Little Bite All Flavors



Original, Vanilla



Regular

## MANEIRAS DE COMPRAR CEREAIS

9

Você pode comprar qualquer combinação de cereais quentes ou frios aprovados pelo WIC que totalizem o número de onças disponíveis no seu saldo de benefícios do WIC.

15  
oz

+

21  
oz

ou

18  
oz

+



Regular, Honey Berry



Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Almonds, Vanilla, Honey Roasted, Honey Bunches of Oats Maple & Pecan, Honey Bunches of Oats Cinnamon Bun



Original e Strawberry



Aveia instantânea

  
**CEREAIS INTEGRAIS**  
 METADE DOS SEUS CEREAIS DEVEM SER INTEGRAIS!



# CEREAIS

## MARCAS DE LOJAS

	TOASTED OATS	CORN FLAKES	CRISPY RICE	CORN SQUARES (OU BISCUITS)	RICE SQUARES (OU BISCUITS)
Essential Everyday	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●
Giant	●	●	●	●	●
Giant Eagle	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●
Krasdale	●	●	●	●	●
Pics	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●



18 oz

ou

12 oz

+

12 oz

+

12 oz

ou

12 oz

+

24 oz

10

# Frutas e vegetais

- ✓ Os orgânicos são permitidos
- ✓ Qualquer marca

## FRESCOS

### COMPRE:

- ✓ Avulsos ou pré-embalados
- ✓ Inteiros ou cortados



### NÃO COMPRE:

- \* Itens de buffet de saladas, em bandejas ou cestos de frutas
- \* Ervas, nozes ou amendoim
- \* Kits de salada com nozes, croutons ou molho
- \* Frutas ou vegetais com molhos
- \* Frutas secas, barras de frutas ou lanches de frutas

## CONGELADOS

### COMPRE:

- ✓ Natural
- ✓ Em saco ou caixa
- ✓ Baixo teor de sódio é OK



### NÃO COMPRE:

- \* Com açúcar, empanado, com mel, manteiga, molho, queijo, gordura ou azeite
- \* Com carne, arroz ou massa
- \* Batatas fritas ou bolinhos de batata
- \* Sopa

## ENLATADOS

### COMPRE:

- ✓ Apenas embalados com água ou suco
- ✓ Embalagem metálica, plástica ou de vidro
- ✓ Baixo teor de sódio é OK



### NÃO COMPRE:

- \* Com adição de carne, gordura, azeite, arroz ou massa
- \* Com adição de açúcar ou em calda
- \* Com adoçantes não nutritivos
- \* Vegetais em conserva, chucrute ou azeitonas
- \* Molho de cranberry ou recheio de torta
- \* Sopa
- \* Molho ou extrato de tomate
- \* Alimentos ou sachês de espremer para bebês ou crianças
- \* Qualquer coisa com cerejas ao maraschino
- \* Condimentos e ketchup

Frutas e vegetais orgânicos podem ser comprados, mas tendem a ser mais caros. Você vai obter mais alimentos com itens não orgânicos.

# Leguminosas

Tipos de grãos para comprar:

- Latas de 15 a 16 onças
- 1 libra de grãos secos
- Os orgânicos são permitidos

**É permitido açúcar nos feijões-vermelhos.**

Você poderá comprar grãos secos ou enlatados, dependendo do seu saldo de benefícios do WIC.

*Alguns exemplos incluem:*

- Feijão preto
- Feijão-fradinho
- Feijão-manteiga
- Grão-de-bico
- Feijão Great Northern
- Feijão-vermelho
- Lentilhas
- Feijão-de-lima
- Feijão-branco
- Feijão roxo
- Feijão rajado
- Ervilha

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:** Feijões verdes ou amarelos enlatados, feijões-lima verdes, vagens-amarelas, adição de temperos (especiarias), açúcares, óleos, gorduras, molhos ou carnes

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Peixes enlatados, manteiga de amendoim, grãos e ovos são boas fontes de proteína e custam bem menos do que carnes.

# Peixe enlatado

**APENAS LATAS DE 3,75, 5 OU 6 ONÇAS**

Você pode comprar qualquer marca de atum em pedaços light, salmão rosa ou sardinhas (incluindo sardinhas com sabores, como mostarda, molho de tomate ou limão). Podem ser com óleo ou água.

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:**

- Atum de albacora
- Sardinhas em conserva
- Salmão vermelho
- Peixe orgânico





## Ovos de galinha CAIXAS DE UMA DÚZIA

São permitidos ovos brancos ou vermelhos Classes A ou AA. Tamanhos permitidos: extragrandes, grandes, médios ou pequenos. Ovos de galinhas sem gaiolas são permitidos.

### **NÃO É PERMITIDO COMPRAR:**

- Ovos especiais, como:
  - Ovos de galinha com dieta vegetarianana
  - Orgânicos
  - Baixo colesterol
  - Gordura modificada
  - Rico em ômega-3s
  - De galinha caipira
- Substitutos de ovo



## Manteiga de amendoim EMBALAGENS DE 16 A 18 ONÇAS

Qualquer marca rotulada apenas como "Manteiga de amendoim"

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:** Manteiga de amendoim de manteiga de amendoim, aquelas misturadas com geleia, marshmallow, chocolate ou mel, manteiga de amendoim orgânica, com adição de ômega-3s, DHA, ARA ou adoçantes não nutritivos

# Grãos integrais

## APENAS EMBALAGENS DE 16 ONÇAS

### PÃES DE TRIGO INTEGRAL OU COM GRÃOS INTEGRAIS



100% Whole Wheat Sandwich Rolls, 100% Whole Wheat Hamburger Rolls



100% Whole Wheat Bread



100% Whole Wheat Bread, Healthy Life 100% Whole Wheat Bread

A SHOPRITE® BRAND  
bowl & basket.™

100% Whole Wheat Bread



Stoneground 100% Whole Wheat Bread, Very Thin Soft 100% Whole Wheat Bread ou Whole Grain Jewish Rye Seeded Bread

**HAUSWALD'S**

100% Whole Wheat Bread



100% Whole Wheat with Honey



Classic 100% Whole Wheat Bread



100% Stoneground Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Stoneground Whole Wheat Bread Mezonot ou pacote com 6 de Whole Wheat Rolls



100% Whole Wheat Bread



100% Whole Wheat Bread



100% Whole Wheat Bread

**Nickles BAKERY**

Country Style 100% Whole Wheat Bread

### MARCAS DE LOJAS

100% Whole Wheat Bread

- Best Yet
- Giant
- Weis
- Krasdale
- Giant Eagle
- IGA
- Tops
- Signature Select
- Pics by Price Shopper

### NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- Quaisquer outros tamanhos de embalagem, marcas ou tipos de produtos de grão integral
- Grãos integrais orgânicos
- Grãos integrais com:
  - Adição de ômega-3s
  - Frutas secas
  - Sementes
  - Nozes
  - Cálcio extra
  - Vitamin D

# Grãos integrais

## EMBALAGENS DE 16 ONÇAS

### TORTILLAS

MILHO MACIO OU TRIGO INTEGRAL



Whole Wheat Fajita,  
Corn Taco



Whole Wheat  
Tortillas



Whole Wheat, White  
Corn Fajita Style,  
White Corn Taco  
Style



White Corn ou  
Whole Wheat



Soft White Corn,  
100% Whole Wheat  
Flour



Whole Wheat  
Soft Taco



Corn White



Whole Wheat



White Corn, Yellow  
Corn, 100% Whole  
Wheat, Fajita Whole  
Wheat



Soft Taco Whole  
Wheat, Yellow  
Corn Extra Thin,  
Restaurant Style  
Whole Wheat



Whole Wheat



Whole Wheat



Whole Wheat



### AVEIAS



Natural Quick Oats e  
Old Fashioned Quick Oats



Quaker Oat Bran

## MASSAS DE TRIGO INTEGRAL



Whole Wheat Spaghetti,  
Whole Wheat Thin Spaghetti,  
Whole Wheat Macaroni, Whole Wheat  
Penne, ou Whole Wheat Rotini



Whole Wheat Spaghetti, Whole Wheat  
Elbow Macaroni, Whole Wheat Penne  
Rigate ou Whole Wheat Rotini



Whole Wheat Elbows, Whole Wheat  
Linguine, Whole Wheat Penne, Whole  
Wheat Rotini, Whole Wheat Spaghetti  
ou Whole Wheat Thin Spaghetti



Whole Grain Penne Rigate,  
Whole Grain Spaghetti, Whole Grain  
Thin Spaghetti, Whole Grain Rotini ou  
Whole Grain Linguine

A SHOPRITE® BRAND  
**bowl & basket™**

Spaghetti, Penne Rigate



Whole Wheat Spaghetti,  
Penne Rigate Whole  
Wheat, Rotini Whole  
Wheat, Elbow Macaroni  
Whole Wheat, Linguine,  
Thin Spaghetti



Whole Wheat Penne  
Rigate, Whole Wheat  
Spaghetti, Whole Wheat  
Angel Hair ou Whole  
Wheat Rotini



Thin Spaghetti, Linguine, Spa-  
ghetti, Elbows, Rotini, Penne

**NÃO É PERMITIDO COMPRAR:** Massas orgânicas ou massas com adição de açúcares, gorduras, óleos ou sal.

## ARROZ INTEGRAL



### MARCAS DE LOJAS



- Best Yet
- Bowl & Basket
- Food Club
- Giant
- Great Value
- IGA
- Signature Select
- Wegman's
- Weis

# Alimentos infantis

## FÓRMULA INFANTIL

MARCAS, TIPOS E TAMANHOS ESPECIFICADOS NO SALDO DE BENEFÍCIOS

## CEREAIS PARA CRIANÇAS

EMBALAGENS DE 8 OU 16 ONÇAS

Cevada, arroz, aveia, trigo integral ou multigrãos orgânicos são permitidos.

Marcas: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber, Happy Baby ou Parent's Choice

### NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- Cereais com adição de: DHA, ARA, frutas, fórmula ou iogurte

## CARNES PARA CRIANÇAS

EMBALAGENS DE 2,5 ONÇAS Apenas bebês com amamentação completa

- Qualquer carne em caldos e molhos
- São permitidas embalagens variadas
- Os orgânicos são permitidos

Marcas: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber

### NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- Com adição de DHA, ARA, sal ou açúcar
- Misturadas com:
  - cereais
  - arroz
  - massas
  - vegetais
  - frutas
  - quaisquer outros ingredientes
- Palitos de carne

### DICA DE EMBALAGENS MÚLTIPLAS:



# Alimentos infantis

## FRUTAS E VEGETAIS INFANTIS

### EMBALAGENS DE 2 ou 4 ONÇAS

Qualquer fruta ou legume, qualquer combinação de diferentes frutas e vegetais. São permitidas embalagens múltiplas, caixas de embalagens variadas e orgânicos.

Marcas:

- Beech Nut
- Earth's Best Organic
- Gerber
- Happy Baby
- Nature's Promise
- Parent's Choice
- Tippy Toes

### NÃO É PERMITIDO COMPRAR:

- Com adição de DHA, ARA, sal ou açúcar
- Sobremesas
- Sachês de espremer
- Misturados com cereais, massas, arroz, carnes, iogurte, farinha, amidos ou quaisquer outros ingredientes

## COMO COMPRAR EMBALAGENS DE 32-4 ONÇAS DE FRUTAS OU VEGETAIS

1  
128 oz box



10  
12 oz boxes  
+  
4  
2 oz containers  
OR  
2  
2 oz double pack  
OR  
1  
4 oz double pack

10  
12 oz boxes  
+  
2  
4 oz containers  
OR  
2  
2 oz double pack



32  
4 oz containers  
OR  
32  
2 oz double pack

64  
2 oz containers



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

A amamentação é prioridade do Programa WIC. Ela fornece muitos benefícios de saúde, nutricionais, econômicos e emocionais para a mãe e o bebê.

# WICShopper

## Simplifique suas compras do WIC

- 1 Instale o “WICShopper” da sua loja de aplicativos.
- 2 Selecione Pensilvânia como a sua agência WIC.
- 3 Selecione o seu idioma em Settings (Definições). Alguns dos idiomas são: Inglês, espanhol, árabe, nepalês, birmanês, somali, francês, português ou lingala.
- 4 Registre o seu cartão eWIC para visualizar seu saldo disponível.
- 5 Digitalize os produtos, EXCETO frutas frescas e vegetais, usando o app para verificar os produtos aprovados pelo WIC durante a compra. Todas as frutas e vegetais frescos são permitidos, mas não poderão ser digitalizados no aplicativo.
- 6 Visualize sua lista de alimentos, recibos e mais diretamente no aplicativo!

Learn More



@WICEBTShopper

Facebook.com/WICEBTShopper

[www.EBTShopper.com](http://www.EBTShopper.com)



Copyright © 2012-2018 jpma, inc

# Regras e regulamentos básicos

Não são permitidas as filas de autoatendimento.

O tipo e a quantidade de alimentos que você pode comprar por mês estão indicados no saldo de benefícios do WIC.

Se o seu total de compras de frutas e vegetais for maior do que o valor do seu benefício, você pode pagar a diferença com outra forma de pagamento (SNAP, dinheiro, crédito/débito).

O tipo e a quantidade de alimentos que você pode comprar por mês estão indicados no saldo de benefícios do WIC.

Não são permitidos devoluções, vale-compras ou substituições. É permitida a troca de produtos danificados na loja, desde que por outro produto idêntico.

São permitidos cupões, compre um e receba um grátis, quantidades adicionais grátis e cartões/clubes de desconto.

Não venda nem troque cartões eWIC, alimentos ou fórmula por dinheiro ou crédito. Isso inclui a venda de itens do WIC on-line.



**Pennsylvania Women, Infants and Children  
(WIC) Nutrition Program**



**We accept  
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

**1-800-WIC-WINS**



PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

# SUA AGÊNCIA WIC

---

De acordo com a lei federal de direitos civis e as regulamentações e políticas de direitos civis do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, o USDA, suas agências, escritórios, funcionários e instituições que participam ou administram programas do USDA, estão proibidos de discriminar com base em raça, cor, nacionalidade, sexo, deficiência, idade ou agir com represália ou retaliação por atividade anterior de direitos civis em qualquer programa ou atividade conduzida ou financiada pelo USDA.

Pessoas com deficiências que necessitem de meios alternativos de comunicação para obter informações sobre o programa (por exemplo, braile, caracteres grandes, gravação em áudio, língua de sinais americana etc.) devem entrar em contato com a Agência (estadual ou local) onde solicitaram os benefícios. Indivíduos surdos, com dificuldades auditivas ou com deficiências de fala podem entrar em contato com o USDA, por meio do Serviço Federal de Retransmissão, pelo telefone (800) 877-8339. Além disso, informações sobre o programa podem estar disponíveis em idiomas diferentes do inglês.

Para registrar uma reclamação de discriminação no programa, preencha o [Formulário de Reclamação de Discriminação do Programa do USDA \(AD-3027\)](#), disponível online em: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.htm](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.htm), e em qualquer escritório do USDA, ou escreva uma carta endereçada ao USDA e inclua na carta todas as informações solicitadas no formulário. Para solicitar uma cópia do formulário de reclamação, ligue para (866) 632-9992. Envie o formulário preenchido ou a carta para o USDA por meio de:

- (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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta instituição é uma fornecedora de oportunidades iguais.

---

**WWW.PAWIC.COM**  
**WWW.HEALTH.PA.GOV**  
**1-800-WIC-WINS | 1-800-942-9467**

O PA WIC é financiado pelo USDA.