



Not finding WIC food items in your stores? More items to choose

In light of COVID-19, New Jersey WIC is allowing additional food items in anticipation of limited food selections related to recent events.

Effective immediately and until further notice.

Every effort should be made to purchase items on the food list but when not available in the store these substitutions will be allowed.

Milk

CAN SUBSTITUTE ANY BRAND and ORGANIC allowed but milk fat has to be the same as what is listed on your check.

For example: whole milk cannot be substituted for 1% low fat; soy cannot be substituted for lactose free

CAN SUBSTITUTE ANY SIZE container (quart, half gallon, gallon)

For example: If the check says 2 gallons 1% low fat store brand milk then 4 half-gallons of any brand 1% milk can be substituted

Whole Grains (16-ounce size package only)

ANY allowed WHOLE GRAIN listed in the food guide can be substituted for the same amount of whole grain listed on the checks.

CAN SUBSTITUTE ANY BRAND 16-ounce package 100% whole-wheat bread

Beans, Peas and Lentils

CAN SUBSTITUTE ORGANIC dry or canned beans, peas or lentils

For checks listing one 16 oz package dry beans, four 15.5-16 oz. canned beans can be substituted.

For checks listing four 15.5-16 oz. canned beans, one 16 oz package of dry beans can be substituted.

Peanut Butter

CAN SUBSTITUTE ORGANIC 16-18 oz. jar

EGGS

CAN SUBSTITUTE one dozen (12 eggs) carton – any size (medium, large, extra-large) white or brown Grade A or AA for one dozen Grade A white large eggs.

Infant Fruits and Vegetables

CAN SUBSTITUTE two 2 oz. containers of Infant Fruits or Vegetables instead of one 4 oz. Infant Fruit or Vegetable container

This institution is an equal opportunity provider.



¿No encuentras artículos de comida de WIC en tus tiendas? Más artículos para elegir

A causa del COVID-19, WIC de Nueva Jersey está permitiendo alimentos adicionales en anticipación de alimentos limitados relacionados con los eventos recientes.

En vigencia inmediata y hasta nuevo aviso.

Se debe hacer todo posible para comprar artículos en la lista de alimentos, pero cuando no estén disponibles en la tienda, se permitirá estas sustituciones.

Leche

PUEDE SUSTITUIR CUALQUIER MARCA y ORGANICO permitido pero la grasa de la leche debe ser la misma que figura en su cheque.

Por ejemplo: la leche entera no puede ser sustituida por 1% baja en grasa; la soya no puede ser sustituida por sin lactosa.

PUEDE SUSTITUIR CUALQUIER TAMANO del contenedor (cuarto de galón, medio galón, galón)

POR EJEMPLO: Si el cheque dice 2 galones 1% de leche bajo en grasa, entonces se puede sustituir por 4 medios galones de cualquier marca de leche 1% bajo en grasa.

Granos Integrales (solo paquete de 16 onzas)

CUALQUIER GRANO ENTERO permitido que figura en la guía de alimentos puede ser sustituido por la misma cantidad de grano integral que figura en el cheque.

PUEDE SUSTITUIR CUALQUIER MARCA del pan 100% integral de 16 onzas.

Frijoles, Guisantes y Lentejas

PUEDE SUSTITUIR por ORGANICO, secos o enlatados, guisantes o lentejas.

Para los cheques que enumeran un paquete de frijoles secos de 16 onzas, cuatro frijoles enlatados de 15.5-16 onzas pueden ser sustituidos.

Para los cheques que enumeran cuatro frijoles enlatados de 15.5-16 onzas, se puede sustituir un paquete de frijoles secos de 16 onzas.

Mantequilla de Maní

PUEDE SUSTITUIR POR ORGANICO, tarro de 16-18 onzas.

Huevos

PUEDE SUSTITUIR un cartón de una docena (12 huevos) – cualquier tamaño (mediano, grande, extra grande) blanco o marrón Grado A o AA por una docena de huevos blancos, grande de grado A.

Frutas y Vegetales Infantiles

PUEDE SUSTITUIR dos envases de frutas o vegetales infantiles de 2 onzas en lugar de un envase de 4 onzas

Esta institución provee igualdad de oportunidades.