

GUIA DE ALIMENTOS

APROVADOS
PELO WIC DE
MASSACHUSETTS



WIC

ALIMENTOS SAUDÁVEIS
e MUITO MAIS!

Julho 2025

Compras com o seu Cartão do WIC

- Compre o que você precisar. Você não tem que comprar todos os seus alimentos de uma só vez!
- Apresente o seu cartão no caixa.
- Antes de escanear seus alimentos, diga ao caixa que você está usando o cartão do WIC.
- Quando instruído pelo caixa, passe o cartão do WIC na máquina POS (máquina de ponto de venda) ou entregue seu cartão do WIC ao caixa.
- Digite seu PIN e pressione a tecla Enter no teclado.
- O caixa irá escanear seus alimentos.
- A quantidade de itens alimentícios aprovados e o valor em dólares de frutas e legumes que você comprar serão debitados da sua conta no WIC.
- O caixa lhe dará um recibo que mostra o saldo restante de seus benefícios e a data em que os benefícios expiram. Guarde Este recibo para referência futura.
- É importante passar o cartão do WIC antes de qualquer outra forma de pagamento. O saldo restante de sua compra pode ser pago com dinheiro, EBT, SNAP, ou qualquer outra forma de pagamento aceita no estabelecimento.



Sumário

Frutas e verduras

1-2

Frescas
Produto congelado
Enlatadas

Grãos integrais

2-6

Massas de trigo integral
Pão
Tortillas
Arroz integral
Aveia

Laticínios

7-11

Leite
Queijo
Tofu
Iogurte
Ovos
Leite de soja

Manteiga de amendoim e grãos secos 12-13

Manteiga de amendoim
Feijões secos, lentilhas e ervilhas
Feijão enlatado

Cereal

14-19

Cereal quentes
Cereal frios

Sucos

20-23

Suco engarrafado - com longa vida de prateleira
Suco congelado

Comida de bebê

24-26

Cereal e frutas para bebês
Cereal para bebês
Fórmula para bebês
Apenas para mães que estão amamentando
seus bebês (carnes para bebês, Peixe enlatado)

Frutas e Legumes

FRESCAS

- Qualquer tamanho
- Qualquer marca
- Inteiras, cortadas, ensacadas ou embaladas
- Produto orgânico permitido



DICAS DE COMPRAS

A disponibilidade de produtos frescos varia de acordo com a estação. Se um produto fresco não for puder ser escaneado corretamente no caixa, informe a loja para que possa ser adicionado como um item aprovado.

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊗ Com açúcares, gorduras e óleos adicionados
- ⊗ Itens de salad bar
- ⊗ Frutas ou verduras secas
- ⊗ Cestas de frutas
- ⊗ Kits de salada ou bandejas de festa com itens alimentares adicionados (molho, tempero, nozes e semelhantes, etc.)

PRODUTO CONGELADO

- Qualquer tamanho
- Qualquer marca
- Qualquer tipo de embalagem (saco, caixa, etc.)
- Produto orgânico permitido



não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊗ Com gorduras, óleos ou sal adicionado
- ⊗ Com açúcar adicionado, dextrose ou adoçante artificial
- ⊗ Ingredientes que não sejam frutas ou legumes (macarrão, arroz, queijo, etc.)
- ⊗ Legumes com molho

ENLATADOS

- Qualquer tamanho
- Qualquer marca
- Qualquer recipiente (lata, pote, plástico)
- Quaisquer frutas simples ou misturas de frutas embaladas em água ou suco
- Qualquer legumes ou misturas simples de legumes
- Orgânicas permitidas



não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊗ Conservas de frutas em calda
- ⊗ Itens com açúcares, gorduras ou óleos adicionados
- ⊗ Legumes em conserva
- ⊗ Molho (pizza, espaguete)
- ⊗ Legumes em creme
- ⊗ Salsa

Grãos integrais



DICAS DE COMPRAS

O benefício de grãos integrais inclui as seguintes opções:

Masas: Trigo integral e grãos integrais

Pão: Trigo integral e grãos integrais

Tortilhas: Trigo integral e milho

Arroz integral

Aveia

MASSAS DE TRIGO INTEGRAL

- Pacotes de 16 onças (1 libra)
- 100% Trigo integral
- 100% Grãos integrais
- Qualquer formato



Pacotes de 16 onças (1 libra)



Barilla



Bionatura



Delallo



Luigi Vitelli



Ronzoni

Marcas de loja

365
Bowl & Basket
Essential Everyday
Full Circle
Good & Gather
Great Value
Hannaford
Market Basket
O Organics
Stop & Shop
Signature Select
Wegmans



PÃO

- Pacotes de 16 onças (1 libra)
- 100% Trigo integral
- 100% Grãos integrais
- Qualquer formato

Marcas de loja

Big Y
Bowl & Basket
Gold Medal
Great Value
Hannaford
Krasdale
Market Basket
Roche Bros
Signature Select
Stop & Shop
Town Talk
Trucchi's
Urban Meadows



DICAS DE COMPRAS

Escolha apenas 16 onças (1 lb) de pão. Muitos pães têm mais de 16 onças (1 libra). Eles não são aprovados pelo WIC. Verifique o peso com cuidado.

Pacotes de 16 onças (1 libra)



Arnold

- Trigo moído na pedra
- Pães de sanduíche de trigo



Bimbo

- 100% Trigo integral

**Holsum**

- 100% Trigo integral
- Trigo 100% Natural

**Nature's Own**

- Açúcar grátis

**Pepperidge Farm**

- Trigo estilo light e macio

**Pepperidge Farm**

- Pão espiralado de passas e canela, trigo 100% integral

**Pepperidge Farm**

- Trigo 100% integral muito fino

**Sara Lee**

- Clássico, trigo 100% integral

**Stern's**

- Trigo 100% integral

**Wonder**

- Trigo 100% integral

TORTILHAS

- Pacotes de 16 onças (1 libra)
- 100% Trigo integral
- Milho

Marcas de loja

Guerrero: Milho, Trigo integral

Hannaford: Milho, Trigo integral

Market Basket: Milho, Trigo integral

Market Pantry: Trigo integral

Nature's Promise: Trigo integral

Pics by Price Chopper: Milho, Trigo integral

Signature Select: Trigo integral

Stop & Shop: Milho, Trigo integral



DICAS DE COMPRAS

Procurando tortilhas? Olhe no corredor do pão, o departamento refrigerado ou nos suprimentos para tacos.

Paquetes de 16 onças (1 libra)



Chi-Chi's

- Maíz blanco, Estilo Taco
- Trigo integral, Estilo Fajita



La Banderita

- Milho
- Trigo integral, Fajita



Mayan Farms

- Trigo integral, Taco macio



Mission

- Trigo integral, Taco macio
- Trigo integral, Estilo Fajita
- Milho amarelo extra fino

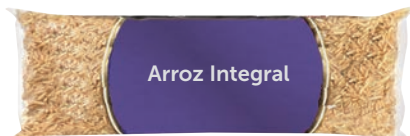


Ortega

- Trigo integral

ARROZ INTEGRAL

- Pacotes de 14 a 16 onças (oz)
- Sacos, caixas e frascos de plástico
- Regular
- Instantâneo Integral
- De cozimento rápido
- De ferver no saquinho



não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Com açúcares, gorduras, óleos ou sal adicionados



AVEIA

- Pacotes de 16 onças (1 libra)



McCann's
Irish Oatmeal



Mom's Best
Quick Oats



Silver Palate Thick
& Rough Oatmeal



DICAS DE COMPRAS

Você pode escolher uma mistura combinação de pão, macarrão, tortilhas, arroz, e aveia para adicionar o número total de pacotes de Pão/Grãos Integrais, na sua lista de Benefícios de alimentos para a família. Veja esses dois exemplos:



UM (1)
pão de 16
onças (oz)

+



UM (1)
pacote de
tortilhas de
16 onças (oz)

= Dois (2)
pacotes de
16 oz. de
Pão/Grãos
Integrais



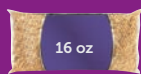
UM (1)
pão de 16
onças (oz)

+



UM (1)
pacote de
tortilhas de
16 onças (oz)

+



UM (1)
pacote de
arroz de
16 onças (oz)

= Três (3) pacotes de 16 oz. de Pão/
Grãos Integrais

Leite



LEITE

- Líquidos: A marca mais barata
- Leite evaporado ou em pó: qualquer marca
- Leite longa vida: qualquer marca
- Leite sem lactose: qualquer marca



DICAS DE COMPRAS

Escolha o que for aprovado para você.

- Leite integral para crianças de 12 a 24 meses
- Leite com baixo teor de gordura (1%) e desnatado (sem gordura) para mulheres e crianças de 2 a 5 anos y niños de 2 a 5 años

Líquidos



A marca mais barata

- Sem gordura, com baixo teor de gordura (1%), com gordura reduzida (2%), Integral

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊗ Orgânico
- ⊗ Com sabor

Leite longa



Quarto

- Qualquer marca

Leite em pó desnatado



Caixas de 16 e 32 onças (oz)

- Qualquer marca

Leite evaporado



Latas de 12 onças (oz), integral, com baixo teor de gordura ou sem gordura

- Qualquer marca

Sem lactose



96 onças (oz) e meio galões

- Qualquer marca

QUEIJO

- Apenas pacotes de 16 onças (oz)
- Inteiro
- Fatias de queijo americano
- Em tiras, Ralado
- Regular, com baixo teor de gordura
- Qualquer marca: Americano, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella o Muenster



não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊗ Queijo importado ou queijos finos
- ⊗ Queijo fatiado (exceto americano)
- ⊗ Latas/produtos derivados/pastas com queijo
- ⊗ Fatias embaladas individualmente
- ⊗ Com sabor
- ⊗ Orgânico

TOFU

- Somente pacotes de 16 onças (oz)
- Produto orgânico permitido



Azumaya
• Silken Tofu



Franklin Farms
• Extra Firm Tofu
• Firm Tofu
• Medium Firm Tofu
• Soft Tofu



Heiwa
• Organic



House Foods
• Extra Firm Tofu
• Firm Tofu
• Medium Firm Tofu



Jadeite Foods
• Soft Tofu



Nasoya
• Lite Silken Tofu
• Organic Silken Tofu
• Organic Super Firm Tofu



O Organics
• Silken Tofu



SoyBoy
• Organic Firm Tofu

IOGURTE

- Bisnagas de 32 onças (oz)
- Embalagem com 8 e 16 tubos de 2 onças (oz)
- Embalagem com 8 potes de 4 onças (oz)
- Grego é permitido
- Produto orgânico permitido



DICAS DE COMPRAS

Escolha o que for aprovado para você.

- Iogurte com leite integral para crianças de 12 a 24 meses
- Iogurte com baixo teor de gordura e desnatado para mulheres e crianças 2-5 anos

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Açoçantes artificiais

Tubos de 32 onças



Activia

- Qualquer sabor



Brown Cow

- Qualquer sabor



Cabot & Cabot Greek

- Qualquer sabor



Chobani

- Qualquer sabor



Dannon

- Qualquer sabor



FAGE

- Qualquer sabor



Green Mountain Creamery

- Qualquer sabor



Greek Gods

- Qualquer sabor



LALA

- Qualquer sabor



Light & Fit

- Somente simples



Maple Hill

- Qualquer sabor



Mehadrin

- Qualquer sabor



Oikos Greek
• Qualquer sabor



Stonyfield Organic, Greek
• Qualquer sabor



Two Good
• Qualquer sabor



Yoplait
• Qualquer sabor

Tubos de 32 onças: Marcas de loja

365

Best Yet

Bettergoods

Bowl & Basket

Butterworks Farm

Essential Everyday

Food Club

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Lucerene Dairy

Market Basket

Nature's Promise

Pics by Price Chopper

Stop & Shop

Wegmans

Tubos



Tubos Stonyfield para crianças

- Embalagem com 8 tubos de 2 oz. (Pacote de 1 lb)*
- Embalagem com 16 tubos de 2 oz. (Pacote de 2 lb)



Tubos de Yoplait GO-GURT

- Embalagem com 8 tubos de 2 oz. (Pacote de 1 lb)*
- Embalagem com 16 tubos de 2 oz. (Pacote de 2 lb) (Paquetes de 2LB)

Multiples de envase



Activia Multipack

- Embalagem com 4 potes (Pacote de 1 lb)*



Embalagem com vários potes de 4 oz. Yoplait

- Embalagem com 8 potes (Pacote de 2 lb)

*Pode comprar pacotes de 2 - 1LB para completar 32 onças (oz)

OVOS

- Uma dúzia
- Médios, Grandes, Extra Grandes, Jumbo
- Marrons e Brancos
- A marca mais barata

Uma dúzia, Tipo A Médios, Grandes, Extra Grandes, Jumbo, Grado A



não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Orgânico
- ⊘ Enriquecidos ou especiais (Ômega 3)

BEBIDA COM LEITE DE SOJA

- Refrigerado: 64 onças (½ galão)
- Longa vida de prateleira: De 32 onças (1 libra)

Refrigerada: 64 onças (½ galão)



8th Continent

- Original
- Vanilla



Bettergoods

- Original



Silk

- Original

Longa vida de prateleira:
Aprox. 32 onças (oz) (1 quarto)



Pacific

- Ultra Soy Original
- Ultra Soy Baunilha

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Orgânico

Manteiga de amendoim e grãos secos



DICAS DE COMPRAS

Um (1) 18 oz Manteiga de Amendoim/Feijão Seco na sua lista de Benefícios para a família significa que você pode comprar::

A

UM (1)

pote de 16 a 18 onças a de manteiga de amendoim

OU
B

UM (1)

pacote de 16 onças de feijão, lentilha, ervilha

A

MANTEIGA DE AMENDOIM

- Potes de 16 - 18 onças (oz)
- Regular/Cremoso
- Com pedaços/Crocante
- Potes plásticos ou de vidro

Potes de 16 - 18 onças (oz)



Qualquier
marca



Jif



Peter
Pan

não permitido
NÃO COMPRE:

- ⊗ Com gordura reduzida
- ⊗ Orgânico
- ⊗ Manteigas de amendoim especiais
- ⊗ Pastas com pasta de amendoim
- ⊗ Com sabor



Reese's



Skippy



Smuckers



Teddie

B

FEIJÃO, LENTILHAS E ERVILHAS SECAS

- Qualquer marca
- Pacotes de 16 onças (oz)
- Qualquer tipo de feijão, lentilha ou ervilha maduros

não permitido

NÃO COMPRE:

⊘ Orgânico



FEIJÃO ENLATADO

- Qualquer marcas
- Potes de 15-16 onças (oz)
- Goya ou marca de loja
- Feijões, ervilhas ou lentilhas, maduras



não permitido

NÃO COMPRE:

⊘ Orgânico

⊘ Feijão verde ou Feijão-de-cera*

⊘ Ervilhas verdes ou

*Esses itens podem ser comprados com o benefícios de frutas e legumes.

Cereal



DICAS DE COMPRAS

Combine pacotes de cereal quentes ou frios para adicionar o total de onças (oz) à sua lista de Benefícios para a família. Aqui estão três maneiras de comprar até 36 onças de cereal:



UM (1)
12 onças

+



UM (1)
12 onças

+



UM (1)
12 onças

= 36 onças
de cereal



UM (1)
14.5 onças

+



UM (1)
18 onças

= 32.5 onças
de cereal



UM (1)
18 onças

+



UM (1)
18 onças

= 36 onças
de cereal

CEREAL QUENTE

- Pacotes de 10 onças (oz) ou maiores

significado do símbolo

- 🌾 Grãos integrais
- GF Sem glúten



Cream of Rice
GF Gluten Free



Cream of Wheat
• 1 Minute
• 2½ Minute



Farina
• Original Hot Wheat Cereal



Maypo
🌾 Maple Oatmeal
🌾 Vermont Style Aveia



Quaker Instant Grits



Quaker Instant Oatmeal Packets
🌾 Maple Oatmeal

Marcas de loja



Food Club
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



Hannaford
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



Pic's by Price Chopper
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



Signature Select
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



Stop & Shop
🌾 Instant Oatmeal (Regular)

CEREAL FRIO

- Pacotes de 10 onças (oz) ou maiores

significado do símbolo

- 🌾 Grãos integrais
- GF Sem glúten

General Mills



🌾 Bluey



Cheerios

- 🌾 GF Multigrain
- 🌾 Oat Crunch Berry
- 🌾 GF Original
- 🌾 Vanilla Spice
- Veggie Blends:
 - 🌾 Apple Strawberry
 - 🌾 Blueberry Banana



Chex

- 🌾 GF Blueberry
- 🌾 GF Cinnamon
- 🌾 GF Corn
- 🌾 GF Rice
- 🌾 Wheat



Fiber One

- 🌾 Honey Clusters



Kix

- 🌾 Berry Berry
- 🌾 Honey
- 🌾 Original



🌾 Total



Wheaties

- 🌾 Regular
- 🌾 Protein Honey Pecan
- 🌾 Protein Maple Almond

Kellogg's



All Bran

- 🌾 Complete Wheat Flakes



Corn Flakes

- Cinnamon
- Honey
- Original



Crispix

- Original



Frosted Mini Wheats

- 🌾 Cinnamon Roll
- 🌾 Golden Honey
- 🌾 Little Bites: Original, Chocolate
- 🌾 Touch of Fruit: Blueberry, Raspberry, Strawberry



Rice Krispies

- Original



Special K

- 🌾 Banana
- 🌾 Multigrain: Touch of Cinnamon
- 🌾 Protein Cinnamon
- 🌾 Protein Honey Almond
- 🌾 Protein Original

Post



Grape Nuts

- 🌾 Flakes
- 🌾 Original



Great Grains

- 🌾 Banana Nut Crunch
- 🌾 Crunchy Pecan



Honey Bunches Of Oats

- Cinnamon Bunches
- Honey Roasted
- Maple & Pecans
- 🌾 Vanilla
- With Almonds

Quaker



Life

- 🌾 Original
- 🌾 Vanilla



Oatmeal Squares

- 🌾 Golden Maple
- 🌾 Hint of Brown Sugar
- 🌾 Hint of Cinnamon
- 🌾 Honey Nut

Marcas de loja (continúa)



365

- 🌾 365 Frosted Wheat Squares



Best Yet

- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes
- Toasted Oats



Bowl & Basket

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multi Grain Toasted Oats
- 🌾 Toasted Oats



Essential Everyday

- 🌾 Bran Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Almonds
- Honey Oats & Flakes



Food Club

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey & Oats with Almonds
- Rice Squares
- Toasted Oats



Great Value

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Crunchy Nugget
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats with Almonds
- 🌾 O's
- Rice Crisps
- Rice Squares



Hannaford

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- 🌾 Easy Living Oat Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multigrain Tasteos
- 🌾 Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares
- 🌾 Toasted Wheat
- 🌾 Wheat Flakes

Marcas de loja (continúa)



Krasdale

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Toasted Oats



Market Basket

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Biscuits
- Tasteo's



Pics by Price Chopper

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes with Almonds
- 🌾 Toasted Oats
- Toasted Rice Crisps



Signature Select

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Sized Frosted Wheat
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets
- 🌾 Toasted Oats



Stop & Shop

- 🌾 Bite Sized Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn & Rice Hexagons
- Crispy Rice



Wegmans

- 🌾 Bite Size Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oat Crisps
- Oats & Honey
- Oats & Honey with Almonds
- Rice Squares
- 🌾 Toasted Oats
- 🌾 Wheat Crunch

Suco



LONGA VIDA DE PRATELEIRA

- Suco 100% longa vida de prateleira:
Frascos de 64 onças (oz)



Apple & Eve

- Apple
- Big Birds Apple
- Cookie Monsters Berry
- Cranberry and More
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Elmo & Tangos Punch
- Grovers White Grape
- Mango Strawberry
- Natural Style Apple
- Naturally Cranberry



Best Yet

- Apple Juice
- Apple Kiwi Strawberry
- Cranberry
- Grape
- Pineapple
- White Grape
- White Grapefruit



Campbell's

- Tomato
- Tomato Low Sodium



Essential Everyday

- Apple Cider
- Apple
- Cranberry
- Grape
- Orange
- Pineapple Juice
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



Food Club

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- White Grape
- Vegetable

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Orgânico
- ⊘ Light
- ⊘ Com fibra adicionada



Great Value

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach



Hannaford

- Apple
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Fruit Punch
- Grape
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grapefruit



Juicy Juice

- Any flavor



Kedem

- Grape



Krasdale

- Apple
- Grape
- White Grape



Langers

- Apple
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange
- Apple Peach
- Apple Pineapple
- Apple Mango
- Cranberry Plus
- Cranberry
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Raspberry Plus
- Disney Apple
- Disney Berry
- Disney Grape
- Disney Punch
- Grape
- Grape Plus
- Orange
- Pomegranate
- Pineapple
- Tomato Juice
- White Grape
- White Grape Cranberry Plus



Market Basket

- Apple
- Cranberry
- Cranberry & Grape
- Grape
- White Grape
- White Grape Peach



Market Pantry

- Apple
- Cranberry
- Grape
- Tomato
- White Grape



Mott's

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Apple White Grape
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry



Ocean Spray

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



Pic's by Price Chopper

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grape Peach



Signature Select

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable Low Sodium
- White Grapefruit
- White Grape



Stop & Shop

- Apple
- Grape
- Tomato
- White Grape



V8 Vegetable

- Original Vegetable
- Spicy Hot Vegetable
- Low Sodium



Welch's 100%

- Grape
- Orange Pineapple
- White Grape
- White Grape Peach
- Red Grape
- Tropical Trio



Wegmans

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Peach
- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch
- Grape
- Ruby Red Grapefruit
- White Grape
- White Grape Cranberry
- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

CONGELADOS

- Concentrado congelado: latas de 11.5 a 12 onças (oz)

não permitido

NÃO COMPRE:

⊘ Orgânico



Qualquer marca de loja de suco de laranja



Best Yet

- Apple
- Grape
- Grapefruit



Dole

- 100 % juice, Any flavor



Essential Everyday

- Apple



Great Value

- Apple
- Grape



Hannaford

- Apple
- Grape
- Pineapple Orange



Market Basket

- Apple
- Grape



Old Orchard

- Green peel strip, Any flavor



Pics by Price Chopper

- Apple
- Apple Raspberry
- Grape
- White Grape



Seneca

- Apple



Signature Select

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Grape
- Pineapple



Stop & Shop

- Apple
- Grape
- Grapefruit



Wegmans

- Apple

Alimentos para bebês



OPÇÃO DE FRUTAS E LEGUMES FRESCOS:

Aos 9 meses de idade, metade dos benefícios alimentares de crianças em potes pode ser substituída por frutas e legumes frescos:

- \$10 para bebês parcialmente amamentados ou bebês totalmente alimentados com fórmula
- \$20 para bebês totalmente amamentados



Se essa opção ainda não estiver em sua lista de compras e você quiser tê-la, entre em contato com o escritório local do WIC.

FRUTAS E LEGUMES PARA BEBÊS

- Qualquer variedade de frutas ou legumes
- Qualquer variedade de frutas mistas e legumes mistos

Potes de 4 onças



**Beech-Nut
Naturals**
(Stage 1 & Stage 2)



**Beech-Nut
Organics**
(Stage 1 & Stage 2)



Beech-Nut
(Stage 2)



Earth's Best
(Stage 2)



Gerber Naturals
(1st & 2nd Foods)



Gerber Organic
(1st & 2nd Foods)



Good & Gather



**Happy Baby
Organics**
(Stage 1 & Stage 2)

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Misturas com combinações de cereais ou alimentos
- ⊘ Jantares
- ⊘ Saquinhos
- ⊘ Sobremesas



Nature's Promise



Once Upon a Farm



O Organics

Parent's Choice
(Stage 1 & Stage 2)Tippy Toes
(Stage 2)

Segundas comidas (2 pacotes de potes de 4 onças)

*Deve ter na descrição dos seus benefícios o pacote de 2 embalagens para ser possível a compra.



Bowl & Basket

Gerber
(2nd Foods)Tippy Toes
(Stage 2)

CEREALES PARA BEBÉS

- Pacotes de 8 onças (oz)
- Simples e multigrain
- Produto orgânico permitido



Beech-Nut

- Golden Corn
- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Multigrain
- Organic Oatmeal

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Com fruta, fórmula ou legumes adicionados



Earth's Best Organic

- Whole Grain Multigrain
- Whole Grain Oatmeal



Gerber

- Multigrain
- Aveia
- Organic Oatmeal
- Organic Oatmeal Millet Quinoa
- Organic Rice
- Rice
- Trigo integral

FÓRMULA PARA BEBÊS

- O tamanho e tipo das compras mostrados na Lista de Compras do WIC



Apenas para mães que amamentam e bebês

CARNES PARA BEBÊS

- Potes de 2,5 onças (oz)
- Estágio 1 ou 2

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Com açúcar ou sal dicionado
- ⊘ Jantares



**Beech-Nut
Classics
(Stage 1)**



**Earth's Best
(Stage 1)**



**Gerber
(Stage 2)**

PEIXES ENLATADOS

- Tamanhos e variedades mostrados
- Sardinhas podem incluir ossos e pele

não permitido

NÃO COMPRE:

- ⊘ Atum albacora

**Atum light
em pedaços**



- Qualquer marca**
- 5 onças
 - Embalado em água

Sardinhas



- Qualquer marca**
- 3.75 onças

Salmão



- Qualquer marca**
- 5 onças

Perguntas Frequentes sobre seu Cartão do WIC

O que devo fazer se perder meu cartão ou ele for roubado?

Ligue para o seu Programa WIC local imediatamente! Isto irá impedir que outra pessoa use os seus benefícios de alimentação e ajudará você a obter um cartão novo.

Tenho que pagar uma taxa para substituir meu cartão do WIC?

O Massachusetts WIC substituirá o seu cartão gratuitamente.

O que acontece se eu não puder fazer minhas próprias compras e precisar de pedir a alguém que faça as compras para mim?

Você pode pedir a alguém para ajudar a fazer suas compras, se desejar. Você pode dar a essa pessoa o seu cartão do WIC e o seu PIN. Mas, tenha certeza de que se trata de alguém em quem você pode confiar!





E se eu digitar o PIN errado?

NÃO TENHA TENTADO adivinhar o seu PIN. Depois de várias tentativas incorretas, seu PIN será bloqueado. Isso é feito para protegê-lo no caso de alguém tentar adivinhar o seu PIN e obter seus benefícios de alimentação. Há três maneiras de desbloquear o cartão.

Hay tres maneras de desbloquear su tarjeta:

- llame a su programa local
- llame al número 800 en la Parte de atrás de su tarjeta
- espere hasta medianoche y su cuenta quedará desbloqueada automáticamente

E se eu esquecer meu PIN ou quiser mudá-lo?

Você pode entrar em contato com o escritório local do WIC para alterar seu PIN.



Simplifique suas compras



Baixe o aplicativo 'WIC Shopper'!

- Verifique seu saldo do WIC
- Localize uma loja autorizada pelo WIC
- Escaie um produto para saber se ele é Produtos aprovados pelo WIC
- Acesse receitas do WIC

    @MassWIC

1-800-942-1007

Para lojas de varejo, ligue para:
1-800-552-9425 –
Linha direta do varejo

mass.gov/wic

