

Serving Meats and Meat Alternates at Lunch and Supper in the USDA Child and Adult Care Food Program

Meats and meat alternates provide protein, B vitamins, and minerals such as iron, zinc, and magnesium. Protein supports growing muscles in children and helps muscles stay strong in adults. The iron in many meats and meat alternates helps the body carry oxygen within the blood. Some meats and meat alternates, such as nuts, fish, and seafood, also have healthy fats that help support heart and brain health.



Meats and Meat Alternates at Lunch and Supper

In the Child and Adult Care Food Program (CACFP), meats and/or meat alternates are a required meal component at lunch and supper for child and adult participants. The following examples show how meats and/or meat alternates may be part of lunch and supper menus*.

Example 1



Baked Tilapia Fish Fillets, whole grain-rich roll, whipped sweet potatoes, sliced plums, and fat-free (skim) milk

Example 2



Taco-Seasoned Stuffed Peppers (with meat and beans), salsa, corn muffin, sliced strawberries, and low-fat (1%) milk



Example 3

Baked Tofu Bites, brown rice, gingered carrots, melon, and low-fat (1%) milk



Find USDA standardized recipes featuring meats and meat alternates at theicn.org/cnrb.



Make Every Bite Count!

Serve meats and meat alternates that are lower in saturated fat and sodium (salt) such as:

- Lean meats, poultry, fish, seafood, and eggs;
- Beans, peas, and lentils; and
- Nuts, seeds, and soy products (such as tofu or tempeh);
- Low-fat or fat-free yogurt or cheese.

Offering a variety of meats and meat alternates over the course of the week helps child and adult participants meet their nutritional needs, while limiting saturated fat and sodium. As a CACFP best practice, offer processed meats (such as hot dogs and sausage) no more than once per week.

**During the COVID-19 public health emergency, some State agencies may have opted into School Year 2021-2022 meal pattern waivers. Additional information on these waivers is available at: fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities.*

Serving Meats and Meat Alternates

The CACFP meal pattern lists the required amounts for meats and/or meat alternates as ounce equivalents (oz eq). Ounce equivalents tell you the amount of meat and/or meat alternate in a portion of food. For example, 1 oz eq is equal to half a large egg, 1 ounce (oz) of cooked lean meat, 4 oz of yogurt, or 1 oz of natural cheese.

The table below lists some meats and meat alternates that you can serve in the CACFP. For information on meats or meat alternates that are not listed in the table, please see the *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG) at foodbuyingguide.fns.usda.gov. The *Food Buying Guide* also shows yields of meats, meat alternates, and other items after cooking. This can help you determine how much of an ingredient to buy to meet minimum serving amounts.

Minimum Required Amounts at Lunch/Supper

Meats and/or Meat Alternates	Ages 1 through 2	Ages 3 through 5	Ages 6 through 18	Adults
	1 oz eq is equal to:	1½ oz eq is equal to:	2 oz eq is equal to:	2 oz eq is equal to:
Beans, peas, or lentils	¼ cup (4 tablespoons)	⅜ cup (6 tablespoons)	½ cup (8 tablespoons)	½ cup (8 tablespoons)
Cheese, natural or processed	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Cottage or ricotta cheese	¼ cup (2 oz)	⅜ cup (3 oz)	½ cup (4 oz)	½ cup (4 oz)
Eggs (whole)	½ large egg	¾ large egg	1 large egg	1 large egg
Fish (cooked, with skin or skinless)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Lean beef, chicken, pork, or turkey (cooked, with skin or skinless)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Nut and seed butters (e.g., peanut butter, sunflower butter, etc.)	2 tablespoons	3 tablespoons	4 tablespoons	4 tablespoons
Nuts and seeds	½ oz = ½ oz eq*	¾ oz = ¾ oz eq*	1 oz = 1 oz eq*	1 oz = 1 oz eq*
Surimi	3 oz	4.4 oz	6 oz	6 oz
Tempeh**	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Tofu (store-bought/ commercially prepared)	¼ cup (2.2 oz) with at least 5 grams of protein	⅜ cup (3.3 oz) with at least 7.5 grams of protein	½ cup (4.4 oz) with at least 10 grams of protein	½ cup (4.4 oz) with at least 10 grams of protein
Yogurt*** (including Greek and soy yogurt)	½ cup of yogurt (4 oz)	¾ cup of yogurt (6 oz)	1 cup of yogurt (8 oz)	1 cup of yogurt (8 oz)

For information on serving meats and meat alternates at breakfast, see Team Nutrition’s “Serving Meats and Meat Alternates at Breakfast” at fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

**Nuts and seeds may count toward half (½) of the meats and/or meat alternates requirement at lunch and supper. For a reimbursable meal, they must be served with another meat or meat alternate. For example, chopped nuts and yogurt in a parfait may credit toward the meats and/or meat alternates component. Nut and seed butters may credit toward the entire meats and/or meat alternates component at all CACFP meals and snacks.*

***Applies to tempeh made with soybeans (or other legumes), tempeh culture, vinegar, seasonings, and herbs only. Tempeh containing other ingredients such as brown rice, seeds, or vegetables will require documentation.*

****Yogurts served in the CACFP must contain no more than 23 grams of sugar per 6 ounces. For more information, see Team Nutrition’s “Choose Yogurts That Are Lower in Sugar” at fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.*

Which Meats and Meat Alternates are Creditable?

As shown in the lists below, some foods may not count toward the meats and/or meat alternates component in the CACFP. Other foods may need more documentation, such as a Child Nutrition (CN) label or Product Formulation Statement (PFS) signed by a manufacturer, so you can see how they count toward the meal pattern. Check the *Food Buying Guide*, or contact your State agency or sponsoring organization for more information.

Might Be Creditable

- Beef, chicken, or pork patties
- Canadian bacon
- Chicken nuggets
- Deli/luncheon meats (cold cuts)
- Fish sticks
- Hot dogs
- Jerky (meat, poultry, and seafood)
- Tempeh made with legumes and other foods like rice, seeds, vegetables, etc.
- Turkey bacon
- Vegetable patties/burgers
- Wild game meat (with inspection and approval by State or Federal agency)



Not Creditable

- Bacon
- Cheese products
- Commercial frozen yogurt
- Egg yolks (when not served as part of the whole egg)
- Egg whites (when not served as part of the whole egg)
- Deep-fried foods prepared onsite
- Imitation cheese
- Salt pork
- Scrapple



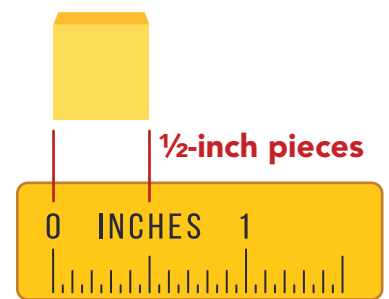
Serving It Safe!

Choking Prevention

Children under the age of 4 are at a high risk of choking while eating. When serving meats and meat alternates to young children, reduce the risk of choking by:

- Grating, mashing, pureeing, or finely chopping items into thin slices, strips, or small pieces that are no larger than a ½ inch. If serving round or tube-shaped foods (e.g., sausages, hot dogs, string cheese, etc.), cut them into short strips instead of round pieces.
- Removing all bones from fish, chicken, and meat before cooking or serving.
- Nuts and seeds are generally not recommended for young children because they present a choking hazard. If serving, nuts and seeds should be finely chopped.
- If serving nut butters, spread them thinly on other foods (e.g., toast, crackers, etc.). Serve only creamy, not chunky, nut butters.

For more information, see USDA's "Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes" at fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.



Serving It Safe! (continued)

Allergies

Some participants may be allergic to meats or meat alternates, such as fish, shellfish, eggs, nuts, and soybeans. Be sure to discuss any allergies with parents and caregivers and follow proper guidelines to prevent allergic reactions.



Food Safety

It is important to follow safe food handling practices when storing, thawing, preparing, and serving meats and meat alternates. Learn more at [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov). Refer to State and local requirements for cooking and storage temperatures.

Best Choices for Fish

Choose fish that are lower in mercury, such as canned light tuna, salmon, tilapia, cod, flounder, and haddock. For more information, see the U.S. Food and Drug Administration’s “Advice about Eating Fish” at [fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish](https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish). You can also contact your State or local health department or call 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) for more information.

Menu Planning Tips

- ✓ Beans, peas, and lentils can be served as either the meat alternate or vegetable component of the meal in the CACFP. You may not credit beans, peas, and lentils as both a meat alternate and a vegetable for the same meal or snack. If you serve two different beans, peas, or lentils at a meal, you may credit one as a meat alternate, and the other as a vegetable, if you serve the minimum creditable amount of each.
- ✓ Pasta made of bean flour(s) must be served with another visible meat or meat alternate, such as cheese or meat, to credit as a meat alternate.
- ✓ In smoothies, yogurt may credit as a meat alternate. Other meats or meat alternates used in smoothies (e.g., nut butter, tofu, etc.) may not credit toward the meats and meat alternates component.
- ✓ **For adult participants only:** When yogurt is served in place of milk, it may not count as a meat alternate at the same meal.

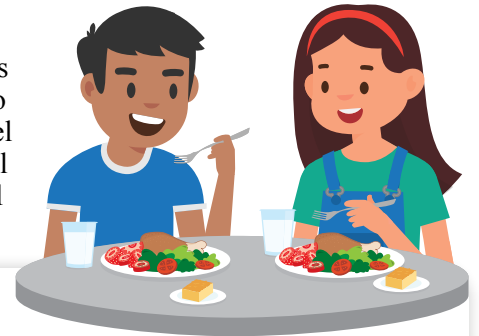
Preparation Methods

Foods that are deep-fat fried onsite are not creditable in the CACFP. Try cooking methods such as roasting, sautéing, and grilling. For more ideas, see Team Nutrition’s “Methods for Healthy Cooking” worksheet, webinar, and training slides at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.



Sirviendo carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

Las carnes y los sustitutos de carne proporcionan proteínas, vitaminas B y minerales, como hierro, zinc y magnesio. Las proteínas promueven el crecimiento de los músculos en los niños y ayudan a que los músculos en los adultos se mantengan fuertes. El hierro que se encuentra en muchas carnes y sustitutos de carne ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno en la sangre. Algunas carnes y sustitutos de carne, como las nueces (frutos secos), el pescado y los mariscos, contienen grasas saludables que ayudan a mantener la salud del corazón y del cerebro.



Carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena

En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), las carnes y/o sustitutos de carne son un componente alimenticio requerido en el almuerzo y la cena de los niños y los participantes adultos. Los siguientes ejemplos muestran cómo las carnes y/o sustitutos de carne pueden formar parte de los menús del almuerzo y la cena*.



Ejemplo 1

Filetes de tilapia horneados, panecillo rico en grano integral, puré de batata dulce batida, ciruela en rodajas y leche sin grasa (descremada)



Ejemplo 2

Pimientos rellenos y condimentados al estilo taco (con carne y frijoles), salsa, *muffin* de maíz, fresas en rodajas y leche baja en grasa (1%)



Ejemplo 3

Trocitos de tofu horneados, arroz integral, zanahorias con jengibre, melón y leche baja en grasa (1%)



Encuentre recetas estandarizadas del USDA que tienen carnes y sustitutos de carnes en theicn.org/cnrb.



¡Haga que cada bocado cuente!

Sirva carnes y sustitutos de carne que sean bajos en grasa saturada y sodio (sal) como:

- Carnes magras, aves, pescados, mariscos y huevos;
- Frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas; y
- Nueces, semillas y productos de soya (como tofu o *tempeh*);
- Yogur o queso bajo en grasa o sin grasa.

El ofrecer una variedad de carnes y sustitutos de carne durante el transcurso de la semana ayuda a los niños y los adultos a llenar sus necesidades nutricionales, mientras que limita la grasa saturada y el sodio. Se recomienda como una mejor práctica del CACFP, no ofrecer carnes procesadas (como perro calientes y salchichas) más de una vez por semana.

**Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las exenciones del patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Consulte más información acerca de estas exenciones, disponible solo en inglés en: fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities.*

Sirviendo carnes y sustitutos de carnes

El patrón de comidas del CACFP enumera las cantidades requeridas de carnes y/o sustitutos de carne como onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de carne y/o sustituto de carne en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq es igual a la mitad de un huevo grande, 1 onza (oz) de carne magra cocida, 4 oz de yogur o 1 oz de queso natural.

La siguiente tabla enumera algunas carnes y sustitutos de carne que usted puede servir en el CACFP. Para más información sobre las carnes o sustitutos de carne que no se enumeran en esta tabla, consulte la guía de compra de alimentos, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés) en foodbuyingguide.fns.usda.gov. Esta guía está disponible solo en inglés y también muestra los rendimientos de carnes, sustitutos de carne y otros alimentos después de cocidos. Esto puede ayudarlo a determinar la cantidad de un ingrediente que debe comprar para cumplir con las cantidades mínimas de la porción.

Cantidades mínimas requeridas en el almuerzo o la cena

Carnes y sustitutos de carne	Edades de 1 a 2	Edades de 3 a 5	Edades de 6 a 18	Adultos
	1 oz eq es igual a:	1½ oz eq es igual a:	2 oz eq es igual a:	2 oz eq es igual a:
Carne magra de res, pollo, cerdo o pavo, (cocida con o sin piel)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Frijoles, guisantes, lentejas	¼ taza (4 cucharadas)	⅜ taza (6 cucharadas)	½ taza (8 cucharadas)	½ taza (8 cucharadas)
Huevo (entero)	½ huevo grande	¾ huevo grande	1 huevo grande	1 huevo grande
Mantequillas de nueces y semillas (ej. mantequilla de maní, de semilla de girasol, etc.)	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Nueces y semillas (frutos secos)	½ oz = ½ oz eq*	¾ oz = ¾ oz eq*	1 oz = 1 oz eq*	1 oz = 1 oz eq*
Pescado, cocido (con o sin piel)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Queso, natural o procesado	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Requesón o queso <i>ricotta</i>	¼ taza (2 oz)	⅜ taza (3 oz)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
<i>Surimi</i>	3 oz	4.4 oz	6 oz	6 oz
<i>Tempeh</i> **	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Tofu (comprado en la tienda/comercialmente preparado)	¼ taza (2.2 oz) con al menos 5 gramos de proteína	⅜ taza (3.3 oz) con al menos 7.5 gramos de proteína	½ taza (4.4 oz) con al menos 10 gramos de proteína	½ taza (4.4 oz) con al menos 10 gramos de proteína
Yogur*** (incluyendo yogur griego y de soya)	½ taza de yogur (4 oz)	¾ taza de yogur (6 oz)	1 taza de yogur (8 oz)	1 taza de yogur (8 oz)

Para más información sobre cómo servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno, consulte “Servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno” de Team Nutrition en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

*Las nueces y semillas (frutos secos) pueden contar hasta la mitad (½) del requisito del componente de carnes y/o sustitutos de carne en el almuerzo y la cena. Para servir una comida reembolsable, estos se deben servir con otra carne o sustituto de carne. Por ejemplo, las nueces picadas y el yogur en el yogur *parfait* pueden contar hacia el componente de carnes y/o sustitutos de carnes. Las mantequillas de nueces y semillas pueden acreditarse para cumplir con el requisito completo del componente de carnes y/o sustitutos de carne en todas las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP.

**Aplica solo al *tempeh* elaborado con soya (u otras legumbres), cultivo de *tempeh*, vinagre, condimentos y hierbas. El *tempeh* que contiene otros ingredientes como arroz integral, semillas o vegetales, necesitará documentación.

***Los yogures servidos en el CACFP no deben contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas. Para más información, consulte “Elija yogures con bajo contenido de azúcares” de Team Nutrition en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

¿Qué carnes y sustitutos de carne son acreditables?

Como se muestra a continuación, algunos alimentos no se pueden contar para cumplir con el requisito del componente de carnes y/o sustitutos de carne en el CACFP. Otros alimentos pueden necesitar más documentación, como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por un fabricante, para que pueda ver cómo cuentan para el patrón de comidas. Consulte la guía de compra de alimentos, titulada *Food Buying Guide* o contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.

Podría ser acreditable

- Carne de caza silveste (con inspección y aprobación de una agencia estatal o federal)
- Cecina (carnes, aves y mariscos)
- Embutidos y fiambres (carnes frías)
- Hamburguesas de carne de res, pollo o cerdo
- Hamburguesas vegetarianas
- *Nuggets* de pollo
- Palitos de pescado
- Perros calientes
- *Tempeh* elaborado con legumbres y otros alimentos como arroz, semillas, vegetales, etc.
- Tocino canadiense
- Tocino/tocineta de pavo

No acreditable

- Alimentos fritos en abundante grasa, preparados en el sitio de cuidado
- Clara de huevo (cuando no es servido como parte del huevo entero)
- Helado de yogur comercial
- Imitación de queso
- Productos de queso que no califiquen como quesos verdaderos
- *Scrapple* (*puddín de carne hecho con despojos de cerdo, harinas y especias*)
- Tocino/tocineta
- Tocino salado
- Yema de huevo (cuando no es servido como parte del huevo entero)



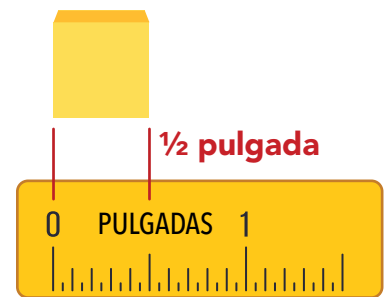
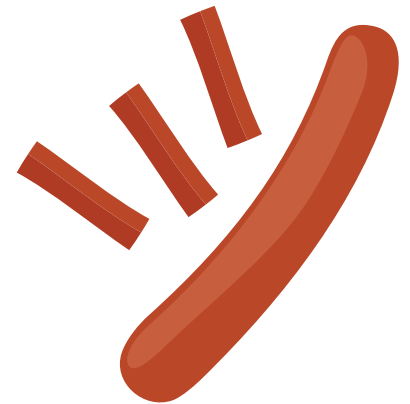
¡Servicio seguro!

Prevención de atragantamiento

Los niños menores de 4 años tienen un alto riesgo de atragantamiento mientras comen. Cuando sirva carnes y sustitutos de carne a niños pequeños, reduzca el riesgo de atragantamiento al:

- Rallar, triturar, hacer puré o picar los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños, no más grandes de ½ pulgada. Si sirve alimentos redondos o en forma de tubo (ej. salchichas, perros calientes, queso en tiras; etc.), córtelos en tiras cortas en lugar de trozos redondos.
- Quitar todos los huesos del pescado, el pollo y la carne antes de cocinarlos o servirlos.
- Las nueces y semillas generalmente no se recomiendan para niños pequeños porque pueden causar atragantamiento. Si las sirve, las nueces y semillas deben picarse finamente.
- Si sirve mantequillas de nueces, unte una capa ligera sobre otros alimentos (ej. tostadas, galletas *crackers*, etc.). Sirva solo mantequillas de nueces cremosas, sin grumos (*not chunky*).

Para más información, consulte “Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas” del USDA en fnis.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.



¡Servicio seguro! (continuación)

Alergias

Algunos participantes pueden ser alérgicos a las carnes o sustitutos de carne, como el pescado, los mariscos, los huevos, las nueces y la soya. Asegúrese de hablar con los padres y cuidadores sobre cualquier alergia existente y siga las guías establecidas para prevenir reacciones alérgicas.



Seguridad de los alimentos

Es importante seguir las prácticas seguras de manipulación de los alimentos al almacenar, descongelar, preparar y servir carnes y sustitutos de carne. Obtenga más información en espanol.foodsafety.gov. Consulte los requisitos estatales y locales para las temperaturas de cocción y almacenamiento.

Las mejores opciones de pescado

Elija pescados que contengan poco mercurio, como atún *light* enlatado, salmón, tilapia, bacalao, pez platija (*flounder*) y eglefino (*haddock*). Para más información, consulte el “Asesoramiento sobre el consumo de pescado” de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos en fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish. También, puede comunicarse con su departamento de salud local o estatal o llamar al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) para más información.

Consejos para planificar menús

- ✓ Los frijoles, los guisantes (arvejas) y las lentejas se pueden servir ya sea como un sustituto de carne o un vegetal de la comida en el CACFP. No se puede acreditar frijoles, guisantes y lentejas como sustitutos de carne y como vegetales al mismo tiempo para la misma comida o merienda (refrigerio). Si sirve dos frijoles, guisantes o lentejas diferentes, usando la cantidad mínima acreditable para cada uno en una comida, usted puede acreditar uno como un sustituto de carne y el otro como un vegetal.
- ✓ La pasta hecha con harina(s) de frijoles debe servirse con otra carne o sustituto de carne visible, como queso o carne, para que acredite como un sustituto de carne.
- ✓ En los batidos, el yogur puede acreditarse como un sustituto de carne. Es posible que otras carnes o sustitutos de carne utilizados en los batidos (ej. mantequilla de nueces, tofu, etc.) no se puedan acreditar al componente de carnes y sustitutos de carne.
- ✓ **Solo para participantes adultos:** Cuando se sirve yogur en lugar de la leche, es posible que no cuente como un sustituto de carne en la misma comida.

Métodos de preparación

Los alimentos que se fríen en abundante grasa en el sitio de cuidado, no son acreditables en el CACFP. Pruebe métodos de cocción como hornear, saltear y asar a la parrilla. Para más ideas, consulte la hoja de capacitación, el seminario web y las diapositivas de capacitación titulados “Métodos para cocinar sano” de Team Nutrition en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.

